

## Corona regels Karate Asahi Poperinge.

Dit zijn de minimale regels voor alle trainingen zolang Stad Poperinge geen strengere maatregelen oplegt dan Sport Vlaanderen.

Het staat iedereen vrij zichzelf strengere maatregelen op te leggen zoals continue trainen met masker of weigeren te trainen met een partner die geen masker draagt.

Help elkaar deze maatregelen na te leven.

### Contactloos sporten zonder mondkap met respect voor de afstandsregels geniet de voorkeur.

	JEUGD			VOLWASSENEN		
	GEEL	ORANJE	ROOD	GEEL	ORANJE	ROOD
Mondmaskerplicht trainers	Bij afstand < 1,5m	Bij afstand < 1,5m	Continue	- niet mee trainend: bij afstand < 1,5m - continue intensief meetrainend: zonder masker*	Continue	nvt
Aantal leden	Onbeperkt	Onbeperkt	Onbeperkt	20**	20**	Verboden
Contacttraining	Ja, zonder masker	Ja, zonder masker	Ja, zonder masker	Ja: - met masker bij wisselende partners - zonder masker bij één vaste partner*** - zonder masker bij cardio / semi-contact	Contactloos	Verboden
Sportmateriaal	Ja, ontsmetten****	Ja, ontsmetten****	Verboden	Ja, ontsmetten****	Verboden****	Verboden
Kleedkamers	Ja	Verboden	Verboden	Ja	Verboden	Verboden
Douches	Ja	Verboden	Verboden	Nee	Verboden	Verboden
Publiek	Minimaal, met masker	Verboden	Verboden	Minimaal, met masker	Verboden	Verboden

\*: Trainers die meetrainen zonder masker dienen er wel één in de directe nabijheid te voorzien zodat ze dit snel kunnen opzetten indien ze hulp dienen te bieden aan een lid in nood.

\*\* : Trainers en sportbegeleiders meegerekend. Indien aantal overschreden wordt, werken we met systeem van "opoffering".

Na de groet wordt eerst de kans geboden tot vrijwillige opoffering, daarna in volgorde van graad: lid met hoogste graad offert zich eerst op.

\*\*\*: Deze vaste partner is bij voorkeur iemand die deel uitmaakt van je gezin en in het andere geval één en dezelfde persoon voor de hele training.

\*\*\*\*: Ontsmetten gebeurt na gebruik door trainer of vrijwilliger.

\*\*\*\*\*: Verboden voor sportmateriaal dat dichtbij komen vereist, zoals pads, makiwara's, enz. Trainen op de boks zakken, bobs,... is wel toegelaten mits ontsmetten vooraleer een andere persoon ze gebruikt