

# Oppstart Centrum TKD, høst 2020



Vi er glade for å endelig kunne invitere tilbake til treninger på FYSAK. Etter fem måneder med lite trening håper vi dere alle er klare for å starte opp igjen. Vi har fått tildelt to saler, mandag og onsdag kl. 18-21 og vil dermed kunne tilpasse slik at det ikke blir for mange utøvere i en sal. Vi gjør oppmerksom på at det kan forekomme endringer i planen dersom luftveisklinikken åpnes opp igjen på FYSAK. Fra og med september vil klubben igjen starte innkreving av kontingent. Vi har forståelse for at de siste månedene har vært krevende for mange, også økonomisk. Dersom noen har problemer med å betale oppfordrer vi til å ta kontakt med undertegnede eller instruktør så finner vi en løsning. Under ser dere treningstidene som er gjeldende fra **uke 35, mandag 24. august.**

Dag	Sal	Parti	Klokkeslett	Instruktør
Mandag	Gryten	Barn (8-11 år)	18:00-19:00	Tor Gunnar Gunnhild/ Svetlana
Mandag	Sletten	Barn (5-7 år)	18:00-18:45	Anna & Thea
Mandag	Gryten+Sletten	Voksne/ ungdom	19:20-21:00	Lars/ John Kenneth/ Ove
Onsdag	Gryten+Sletten	Barn (8-11 år)	18:00-19:00	Sebastian Gerrard
Onsdag	Gryten+Sletten	Voksne/ ungdom	19:20-21:00	Birger/ Jørgen/ Bernt

Sletten er ny sal for oss, her er det et dekke på gulvet som skaper litt mer friksjon enn parkett. Vi oppfordrer alle til å ta med gymsokker/ TKD sko/ innesko.

## Vi må etterleve følgende regler ifm COVID-19:

- Ikke kom dersom du er syk eller i karantene
- Sprite hender før man kommer inn i Dojang (tilgjengelig i inngangspartiet)
- Registrere navn hos instruktør (dersom behov for smittesporing)
- Max 20 personer i hver sal, 1 meter avstand for alle over 20 år
- Garderobene er stengt – kom ferdig skiftet (toalett er tilgjengelig)
- Fyll drikkeflaske hjemme, ikke dele flasken med andre
- Kun barn kan bruke utstyr som sparkeputer osv.
- Ingen Kihap
- Ikke gå inn i Dojang før treningen din starter, forlat FYSAK når treningen er ferdig
- Foresatte/ søsken kan ikke være med inn i sal. Det er plass til maks 15 ventende personer i foaje' n til FYSAK, disse plassene er på mandagene forbeholdt foresatte til de yngste medlemmene (5-7 år). Alle som venter må registrere seg med navn og mobilnr (dersom behov for smittesporing).

Til tross for de spesielle omstendighetene gleder vi oss til å treffe dere igjen. For mange kan det nok være litt tungt å komme inn i de faste treningsrutinene, men vi håper alle strekker seg litt ekstra for å bidra til at klubben kommer i gang igjen.

Vennlig hilsen

Lars Hystad, styreleder

Email: [Centrumtkd@hotmail.com](mailto:Centrumtkd@hotmail.com)

Mobil 95 22 38 87