

---

## Poomsae-training

Zaterdag 31 oktober organiseert Taekwondo Bond Nederland in district West een Poomsae-training onder leiding van de heer Mustapha Moutarazak. De heer Moutarazak is een internationale autoriteit op het gebied van Poomsae en ondermeer vice-chairman van de World Taekwondo Poomsae Committee en lid van de Kukkiwon Advisory Committee.

Wanneer	Zaterdag 31 oktober 2020
Voor wie*	TBN leden uit district West vanaf 10 jaar en ouder (bondscontributie 2020 dient te zijn betaald)
Tijdstip	10:00 - 11:30 graduaties 8 <sup>e</sup> t/m 5 <sup>e</sup> kup 12:00 - 14:00 graduaties 4 <sup>e</sup> kup t/m dangraadhouders
Waar	Kennemer Sportcenter, IJsbaanlaan 4A, 2024 AV Haarlem
Kosten	Deelname is gratis
Benodigdheden	Dobok
Aanmelden*	Uiterlijk donderdag 22 oktober en uitsluitend door de eigen sportschool of vereniging per e-mail naar <a href="mailto:info@taekwondobond.nl">info@taekwondobond.nl</a> met vermelding van de namen van de deelnemers, TBN lidnummers en graduaties. Individuele aanmeldingen worden niet geaccepteerd.
Overig	In verband met Covid-19 zijn toeschouwers niet toegestaan. Alleen actieve deelnemers hebben dus toegang tot de sporthal.

**\*Deelnamerrestricties:**

In verband met de uitbraak van het Covid-19 virus dient rekening te worden gehouden met een beperkte capaciteit waardoor per sportschool/vereniging per graduatiegroep (lagere graduaties en hogere graduaties) vooralsnog slechts 5 sporters kunnen worden aangemeld. Sporters die niet vooraf zijn aangemeld (reserveringssysteem) worden niet toegelaten tot de training.

Toestemming tot deelname is pas definitief nadat de eigen sportschool of vereniging hiervan een bevestiging van het TBN bondsbureau heeft ontvangen. Indien onder meer afhankelijk van Covid-19 noodverordeningen een maximaal toegestaan en/of wenselijk aantal deelnemers is bereikt kan de termijn voor aanmelding eerder worden gesloten.

Onderstaande maatregelen in verband met Covid-19 dienen te worden nageleefd:

- Deelnemers dienen aanwijzingen van de trainers en organisatie op te volgen en kunnen onder meer worden geweigerd of naar huis worden gestuurd bij (vermoeden) van klachten, zoals neusverkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn, (licht) hoesten, benauwdheid, verhoging, of koorts en/of plotseling verlies van reuk of smaak.

# TAEKWONDO BOND NEDERLAND – DISTRICT WEST

Postbus 4360  
2003 EJ HAARLEM  
[www.taekwondobond.nl](http://www.taekwondobond.nl)  
[info@taekwondobond.nl](mailto:info@taekwondobond.nl)



- 
- Deelnemers dienen de dan geldende basisregels van de Rijksoverheid en de in het Algemeen Protocol Verantwoord Sporten geadviseerde maatregelen in acht te nemen.
  - Deelnemers dienen kennis te nemen van de bijlage « Gezondheidsverklaring poomsae-training district West » en deze volledig ingevuld op de dag van de training bij aankomst in te leveren bij de organisatie.
  - Kom uiterlijk 10 minuten voor de training naar de sporthal.
  - Kleeed je bij voorkeur thuis om en maak zo min mogelijk gebruik van de kleedkamers.
  - Douche zoveel mogelijk thuis.
  - Geef elkaar de ruimte en houdt 1,5 meter afstand van elkaar.
  - Houdt ook tijdens het sporten waar mogelijk 1,5 meter afstand van elkaar, uitgezonderd als dat een normale sportbeoefening in de weg staat.
  - Betreed de sporthal 5 minuten na aanvangstijd van de training, zo is er 10 minuten voor de wissel en loopt niemand elkaar in de weg en zorg dat je 5 minuten voor het einde van de trainingstijd de sportzaal verlaat.
  - Gebruik een gemarkeerde deur naar de sportzaal met INGANG alleen als ingang naar de sportzaal
  - Gebruik een gemarkeerde deur in de sportzaal met UITGANG alleen als uitgang
  - Volg in de sporthallen de richtlijnen van de horeca op als je daar naar binnen gaat
  - Was je handen zoveel mogelijk
  - Desinfecteer de materialen die je gebruikt heb met een desinfectie middel (zelf meenemen), want de huurder na jou wil ook veilig sporten
  - Blijf thuis als je klachten hebt zoals:
    - Hoesten
    - Verkouden en of niezen
    - Koorts
    - Reuk of smaakverlies