

Uddybende retningslinjer fra Dansk Kickboxing Forbund ift. sparrings træning

- Hvis man føler den mindste ubehag, så tag ikke til træning
- Det er tilladt at lave sparring til træning, hvis man holder sig til den **samme makker i hele træningen og holder afstand til de andre par i rummet**. Tiden for sparringen er underordnet.
- Medbring eget håndklæde/klud til træning så der er mulighed for ofte at tørre sved af kroppen. Covid-19 kan godt smitte igennem sved, hvis det kommer i munden på en anden.
- Sørg for så vidt muligt at undgå at spytte på hinanden. Efter sparring så sprit hænder af, hvor der evt. kan være spyt på.
- Udstyr er kun til eget brug. Skal det bruges til flere træninger i træk så sprit det af imellem træningerne.
- Covid-19 kan ikke smitte gennem hud, så kropskontakt er ok, så længe hænder og udstyr sprittes af og sved tørres væk ofte.

