

Trainingskonzept nach Corona

Um den Trainingsbetrieb wieder aufzunehmen, müssen folgende Bedingungen/Regeln erfüllt bzw. beachtet werden:

1. TRAININGSZEITEN

- a. Die Trainingszeiten werden zunächst verkürzt und zeitlich variiert stattfinden.
- b. Die Teilnahme an einem Training setzt sich erstens aus der Gruppenzugehörigkeit (siehe Anhang) und der **Anmeldung auf SPOND (NOTWENDIG!!!)**
- c. Das Training wird montags vorerst noch nicht wieder aufgenommen, dienstags und donnerstags wird das Training nach folgendem Plan wieder aufgenommen:

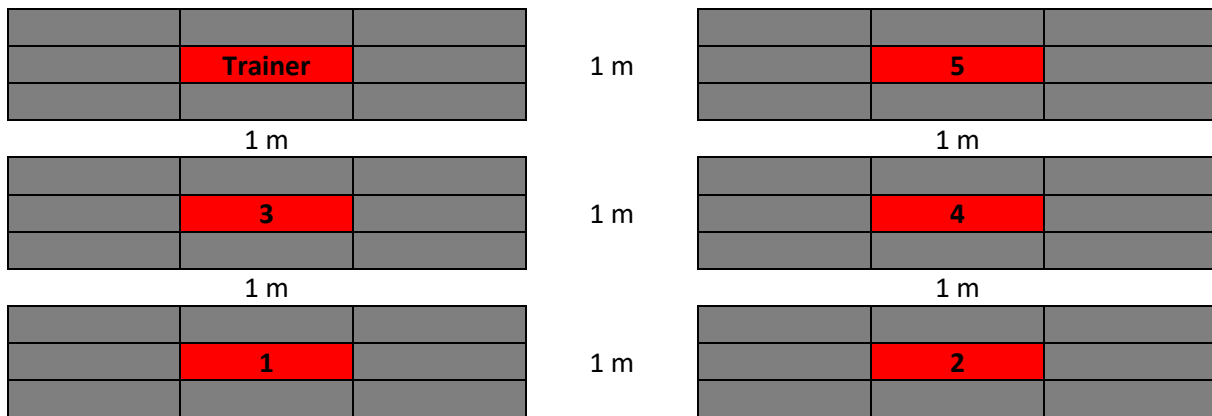
| Uhrzeit | Dienstag | Donnerstag |
|---------------|----------------------------------|----------------------------------|
| 15:40 – 15:55 | Desinfektion der Infektionsherde | Desinfektion der Infektionsherde |
| 16:00 – 17:00 | Gruppe 1 | Gruppe 1 |
| | Mattenreinigung | Mattenreinigung |
| 17:30 – 18:30 | Gruppe 2 | Gruppe 2 |
| | Mattenreinigung | Mattenreinigung |
| 19:00 – 20:00 | Gruppe 3 | Gruppe 3 |
| | Mattenreinigung | Mattenreinigung |
| 20:00 – 20:15 | Desinfektion der Infektionsherde | Desinfektion der Infektionsherde |

- d. Das Training wird ausschließlich am **Standort OT NONNI** wieder aufgenommen.
- e. Bitte erscheint mindestens 5 Minuten vor Trainingsbeginn im Dojo.
- f. Es dürfen sich maximal 10 Personen im Dojo zum Ausüben eines Kontaktsports anwesend sein, daher ist die Trainingsteilnahme auf maximal 8 Judoka limitiert.
- g. **Um an einem Training teilnehmen zu dürfen, MUSS SICH ZWINGEND ÜBER SPOND, verbindlich, angemeldet werden!**

2. ZUGANGBESTIMMUNGEN ZUM DOJO

- a. Die Trainingsstätten dürfen ausschließlich von den Sportler*innen und den Trainer*innen betreten werden. Eltern und Erziehungsberechtigten ist es untersagt die Trainingsstätten ohne direkte Aufforderungen (z.B. bei Notfällen) zu betreten. Hierzu sind extra Wartebereiche (draußen) für die Eltern eingerichtet.
- b. Die **Sportler*innen dürfen von ihren Eltern/Erziehungsberechtigten bis ins Dojo gebracht werden, müssen dieses aber direkt wieder verlassen.**
- c. Die Sportler*innen und Trainer*innen **betreten die Trainingsstätten nur mit Mund-Nase Schutz**. Der Verein hat vorsorglich für alle Sportler*innen Masken bestellt und wird diese dann einmalig verteilen.
- d. Die maximale Personenanzahl der sich gleichzeitig in den Umkleiden befindenden Personen ist wie folgt:
Damen 3 Personen, Herren 3 Personen
- e. Die **Toiletten** sind nur nach **vorherigem Fragen** möglich, zwecks Reinigung.
- f. Die Mattenflächen werden wie folgt für 5 Paare zur Verfügung gestellt, sodass kein Körperkontakt zwischen den einzelnen Paaren entsteht:

Trainingskonzept nach Corona



3. ALLGEMEINE VERHALTENSREGELN

- Ein Mindestabstand von 1,5m sollte zwischen anwesenden, nicht trainierenden Personen stets eingehalten werden.
- Die Sanitäreinrichtungen sollten, sofern es möglich ist, NICHT aufgesucht werden. Es darf sich maximal EINE Person in den Toilettenräumen aufhalten. Bitte den Helfern oder dem Trainer*in Bescheid geben.
- Beim Betreten und Verlassen der Trainingsstätten müssen die Hände mit dem dafür vorgesehenen oder mitgebrachten Desinfektionsmittel gereinigt werden.
- Von Fahrgemeinschaften wird ausdrücklich abgeraten!
- Jeder*e, der/die die Trainingsstätten betritt, bzw. am Training teilnimmt muss einen **Fragebogen** ausfüllen (den dürfen auch die Eltern ausfüllen), bei einem unauffälligen Ergebnis ist das Trainieren gestattet, sofern der Fragebogen Auffälligkeiten aufweist, ist die Teilnahme an Training untersagt und der Hausarzt sollte aufgesucht werden. Wird die Teilnahme am Fragebogen verweigert, so gilt dies auch für das Training!
- Zusätzlich wird eine **Teilnehmerliste** mit Trainingspaarungen geführt, um Infektionsketten nachverfolgen zu können.

4. VERHALTENSREGELN FÜR DAS JUDOTRAINING

- Die Teilnahme an Judotraining unter den erschwerten Bedingungen ist freiwillig.
- Die Judoregeln müssen strikt eingehalten werden. Begrüßung und Verabschiedung erfolgen ausschließlich durch Verbeugung.
- Die Hände müssen vor und nach jedem Training desinfiziert werden.
- Das Tragen einer **Mund-Nase Maske** ist auch auf den Matten empfohlen!
- Es wird versucht, ständige Trainingspaare (unter Berücksichtigung der Wohngemeinschaften, wie z.B. bei Geschwistern) zu bilden.
- Es dürfen keine Partnerwechsel während eines Trainings durchgeführt werden. Trainingspartner sollten nach Möglichkeit über mehrere Tage/Wochen beibehalten werden.
- Die Trainingsdauer beträgt in allen Gruppen 60 Minuten.
- Die maximale Anzahl an Trainierenden ist auf 4 Paare pro Trainingseinheit reduziert!
- Judoanzüge müssen IMMER frisch gewaschen sein!**
- Judoanzüge werden **erst in der Umkleide angezogen!**

5. HYGIENEREGELUNGEN

- Personen
 - Beim Betreten und Verlassen der Trainingsstätten sind die Hände zu desinfizieren.
 - Direkte Körperkontakte, außerhalb der Matte, gilt es zu vermeiden.

Trainingskonzept nach Corona



- iii. Abstandregelungen sind dann einzuhalten.
- b. Räumlichkeiten
 - i. Alle Infektionsherde (Türklinken, etc.) sind vor, während und nach dem Trainingsbetrieb zu reinigen. Vor und nach dem Trainingsbetrieb sind diese mit Desinfektionsmittel abschließend zu reinigen.
 - ii. Trainingsobjekte müssen nach jeder Benutzung unverzüglich desinfiziert werden.
 - iii. Die Matten müssen nach jedem Gruppenwechsel nass gereinigt werden und mindestens einmal die Woche desinfiziert werden.

Wir bitten euch inständig, euch an unsere neuen, verschärften und noch komplizierten Regeln im Interesse aller zu halten. Sollten die Regeln nicht eingehalten werden, werden alle Teilnehmer einer unnützen Gefahr ausgesetzt und das Training muss im schlimmsten Fall wieder abgesagt werden.

Sportliche Grüße

Euer Trainer-Team