

17. August 2020

Hygieneregeln zur Wiederaufnahme des Judo-Trainingsbetriebs

Liebe Judokas, Liebe Judo-Eltern!

Es ist uns nun wieder erlaubt, unseren Sport unter Auflagen auszuüben. Damit wir für alle eine möglichst risikolose Teilnahme erreichen können, sind die folgenden Regeln unumgänglich und müssen strikt eingehalten werden. Die Trainer sind verpflichtet die Regeln durchzusetzen, denn ansonsten werden andere Judoka gefährdet und auch der ganze Trainingsbetrieb wird gefährdet.

Die derzeitigen Randbedingungen sind:

- Es dürfen maximal 30 Personen insgesamt am Training (inkl. Trainer) teilnehmen.
- Es wird in Kleingruppen von max. 10 Personen auf jeweils abgegrenzten Matten trainiert.
- Es werden Trainingsgruppen von 3-4 Judoka gebildet, die nicht getrennt werden und nur so mit Körperkontakt zusammen trainieren dürfen.
- Ansonsten muss ein Abstand von 1,5m zwischen den Trainingsgruppen eingehalten werden.



Um dies planen und auch durchführen zu können, müsst Ihr unter

<https://www.schlaus-online.de/umfrage>

angeben, ob und wann Ihr trainieren wollt.

Es ist ganz wichtig, dass Ihr regelmäßig zum Training kommt, damit keiner alleine da steht und nicht trainieren kann, weil seine Trainingspartner nicht da sind.

Als weiteres sind Hygieneregeln in den kommenden Wochen unumgänglich. Auf den ersten Blick mag dies sehr umfassend wirken, Ihr werdet aber merken, dass es sich hierbei im Wesentlichen um die Hygieneregeln handelt, die wir alle bereits seit mehreren Wochen einhalten. Es ist also machbar!

Bei Fragen, Anregungen und Anmerkungen könnt Ihr Euch jederzeit per E-Mail an info@svurmitz-judo.de wenden, oder sprecht gerne Eure Trainer an.

Hygieneregeln

1. Vor dem Training

- **Das Wichtigste: Kommt nur zum Training, wenn Ihr keine gesundheitlichen Einschränkungen oder Krankheitssymptome aufweist und mindestens zwei Wochen keinen Kontakt zu einer infizierten Person bestand!**
- Bitte füllt den Risikofragebogen aus (Minderjährige mit Unterschrift der Eltern) und bringt ihn mit und gebt diesen bei Eurem Trainer ab. Diese haben auch Ausdrucke vor Ort, die sie Euch geben können. Er ermöglicht uns im Zweifelsfall eine schnelle Kontaktaufnahme zur Identifizierung von Infektionsketten.
- Der Risikofragebogen muss nur einmal ausgefüllt werden (nicht vor jedem neuen Training erneut!).
- Beim Folgetraining werden die Trainer Euch lediglich fragen, ob es (1.) in der Zwischenzeit Kontakt mit COVID-19-Patienten gegeben hat oder (2.) bei Euch Symptome aufgetaucht sind.
- Eine Teilnahme am Training ist nur möglich, wenn Ihr diese Fragen verneinen könnt. Zum Schutz aller anderen kann ein Trainer einen Teilnehmer andernfalls auch vom Training ausschließen.
- Mit Blick auf das Kindertraining bitten wir daher auch alle Eltern, sich diese Fragen nochmal selbst zu stellen, bevor sie ihr Kind zum Training bringen!
- Und schließlich bevor Ihr zum Training aufbrecht: Verzichtet auf Fahrgemeinschaften.



2. Während des Trainings

- **In der Halle gilt Mund- und Nasenschutz bis zum Betreten der Tatami / Matte!!! „Wir ziehen die Schlappen und den Mund-Nasenschutz am Mattrand aus“**



- Während des Trainings auf der Matte muss keine Maske getragen werden.
- In der Halle gilt Einbahnregelung. Der Eingang befindet sich rechts (Straßen-seite) und der Ausgang ist „unser“ früherer Ein- und Ausgang auf der Rheinseite.
- Am Eingang werdet Ihr einen Desinfektionsmittelspender auffinden – den bitte benutzen.
- Es kommen alle Judoka in Sportkleidung (Leggings/Laufhose und T-Shirt). Der

Judo-Gi wird auf der Tribüne an- und nach dem Training dort wieder ausgezogen. Hierbei ist der Sicherheitsabstand von 1,5m zum Nachbarn einzuhalten. Dies ist nötig, da die Umkleiden und Duschen derzeit noch nicht wieder benutzt werden dürfen.

- Die Trinkflaschen sind mit Namen zu versehen, damit keine Verwechslungen passieren können.
- Ein Aufenthalt in der Halle ist nur den Trainierenden und den Trainern erlaubt.
- Besucher und Zuschauer sind nicht erlaubt!
- Verzichtet auch auf gewohnte spontane Wiedersehensrituale (Handshakes, Umarmungen etc.). Verbeugen ist angesagt.



- Die Toiletten auf unserer Seite sind als Nottoiletten geöffnet. Auf den Toiletten stellen wir Flüssigseife, Desinfektionsmittel und Papierhandtücher bereit. Da Einbahnregelung gilt, muss man erst die Halle über den Ausgang verlassen und dann über den Eingang wieder rein gehen. Deshalb geht besser vorher zu Hause auf die Toilette ;-)
- Natürlich gelten auch die sonstigen Verhaltens- und Hygieneregeln (Husten-/Niesetikette, kein Körperkontakt, regelmäßiges Händewaschen).
- Zum Zwecke einer evtl. Kontaktverfolgung werden die Trainer beim Training jeweils eine Anwesenheitsliste führen.

3. Nach dem Training

- Einmal wöchentlich, nach dem Spättraining am Freitag, werden die Matten desinfiziert.
- Nach jeder Trainingseinheit wird die Halle gelüftet.
- Die Trainingszeiten werden um 15 Minuten verkürzt, um das Lüften und einen „kontaktlosen“ Übergang zu ermöglichen.
- Verlässt die Halle nach dem Training zügig.





4. Trainer-Checkliste

Für unsere Trainer haben wir nachfolgend die wichtigsten „Orga-Regeln“ zur Durchführung des Trainings zusammengefasst:

- Bei Krankheitssymptomen ist auch für Euch ein Training nicht zulässig. Die Trainer informieren frühzeitig einen Ersatz und den Abteilungsvorstand.
- Auch unter Trainern gilt: Keine Begrüßung per Handschlag oder ähnlichem, bei dem ein Abstand von 1,5 m nicht gewahrt werden kann.
- Organisatorisches vor jeder Einheit:
 - Die Anwesenheitslisten müssen vor jedem Training ausgefüllt und abgehakt werden.
 - Der Gesundheitsfragebogen muss (nur) vor dem ersten Training ausgefüllt worden sein.
 - Die Judomatte wird nur mit Schlappen/Schuhe verlassen (nicht Barfuß).
 - Auf die Hygienemaßnahmen (Abstand, Hust- und Nießetikette, regelmäßiges Waschen und Desinfizieren der Hände) soll hingewiesen werden und deren Einhaltung überprüft werden.
- Organisatorisches während des Trainings:
 - Zuweisung eines individuellen Trainingsbereiches.
 - Überprüfung des Mindestabstands von 1,5 m der Teilnehmer/innen während des Mattenauf- und Abbaus, sowie beim Training selbst.
 - Beim Sport ist keine Maske nötig. Sie muss für den Notfall aber in Reichweite griffbereit liegen.
 - Keine Partnerwechsel außerhalb der festen Trainingsgruppen durchführen!
- Organisatorisches nach dem Training:
 - Die Trainingsfläche wird unter Aufsicht des Trainers durch die Teilnehmer/innen gereinigt – gilt für das Freitag Spättraining.
 - Nach dem Training wird die Halle unmittelbar verlassen. Die Maske muss dabei wieder getragen werden.
 - Zwischen zwei Einheiten muss eine Pause zum Durchlüften eingelegt werden.