

Maßnahmen für Training während Covid-19 Stand: 07.08.2020

1. Voraussetzungen

- 1.1. Covid-19 ist eine akute Atemwegserkrankung mit dem Virus SARS-CoV-2, das als hoch-infektiös gilt, und gegen die es derzeit keinen Impfstoff gibt. Dennoch ist die Ausbreitung in Deutschland im Moment derart unter Kontrolle, dass es in unserem Landkreis unter 10 Ansteckungen pro 100000 Einwohner und sieben Tage gibt.
- 1.2. Training im Bereich Breitensport ist von der Landesregierung freigegeben worden, solange die Zahlen nicht ansteigen. Es kann jederzeit wieder eingeschränkt / untersagt werden, spätestens jedoch, wenn die Neuankömmlinge im LK Kaiserslautern 50 pro 100000 Einwohner und sieben Tage erreichen.
- 1.3. Trotz geringer Wahrscheinlichkeit aufgrund der niedrigen Infektionszahlen in unserer Region und der Eigenschaft von SARS-CoV-2, auch bis zu zwei Wochen asymptomatisch zu verlaufen, müssen wir Risiken minimieren.
- 1.4. Es sind Anwesenheitslisten zu führen, um dem Gesundheitsamt Kontaktnachverfolgungen zu ermöglichen.

2. Allgemeines Verhalten

- 2.1. Grundsätzlich stärkt Sport das Immunsystem. Bei starker körperlicher Belastung ist jedoch das Open-Window-Phänomen zu beachten: in der Entspannungsphase ist das Immunsystem für eine kurze Zeit weniger leistungsfähig als vorher. Daher wird empfohlen, sich nach dem Sport direkt nach Hause zu begeben und nicht z.B. noch einkaufen zu gehen. Eine gute Ausdauer wirkt dem entgegen.
- 2.2. Fahrgemeinschaften zum Training sollten sich auf den Trainingspartner beschränken.
- 2.3. Nach dem Training sind wieder die Kontaktbeschränkungen gültig: ein längerer privater Austausch (in Gruppen zusammenstehen und unterhalten) ist zu unterlassen.

3. Training im Freien

- 3.1. Training im Freien ist bei entsprechender Wetterlage grundsätzlich dem Training im Dojo vorzuziehen.
- 3.2. Der Vorstand ist über Ort und Zeit des Trainings zu informieren. Am besten legt sich eine Gruppe auf einen Ort und eine Zeit fest. Dann muss der Vorstand nur noch über Änderungen informiert werden.
- 3.3. Der Sportbund Pfalz hat seinen Versicherungsschutz erweitert, so dass der Unfall-Versicherungsschutz auch außerhalb der Trainingsräume und -zeiten gilt. Auch unabhängig davon, ob das Training vom Verein organisiert wird oder nicht. Damit ist das Training im Freien ebenfalls unfallversichert.
- 3.4. Im Freien ist auf der Witterung angepasste Trainingskleidung zu achten. Es soll nicht in Gi und Obi trainiert werden. Darüber hinaus gilt weiterhin die Dojo-Etikette, wobei das Abgrüßen im Stand erfolgen kann, um die Abstände einhalten zu können.

4. Training im Dojo

- 4.1. Die Höchstteilnehmerzahl eines Trainings einschließlich Trainer und Hilfstrainer ist auf 30 Personen festgesetzt.
- 4.2. Nach Möglichkeit sollten sich feste Paarungen bilden, um eine Durchmischung zu minimieren.
- 4.3. Ein Austausch zwischen den Gruppen ist bis auf weiteres nicht möglich. Die Mitglieder der Jugendgruppe bzw. Fortgeschrittenentraining müssen sich für eine Gruppe entscheiden. Davon ausgenommen ist die Seniorengruppe, da sie in gleicher Konstellation auch donnerstags trainiert.
- 4.4. Auf hartes Konditionstraining zum Aufwärmen ist zu verzichten, um einen starken Aerosolausstoß zu vermeiden. Ausgenommen hiervon ist ein Training im Freien (z.B. Parkplatz) mit entsprechendem Abstand.
- 4.5. Vor und nach dem Training ist die Halle komplett zu durchlüften und alle Fenster zu öffnen. Während des Trainings sind die Fenster innerhalb der Mattenfläche wegen der Verletzungsgefahr auf Kipp zu stellen. Die oberen Fenster und die Außentür sind geöffnet zu lassen.
- 4.6. In der Halle sind derzeit keine Zuschauer zugelassen. Die Anfängerkinder werden im Freien vom Trainer in Empfang genommen und eingelassen. Im Ausnahmefall können die Eltern der Anfängergruppe in der Eingewöhnungsphase mit in die Trainingshalle. Diese haben dann aber einen Mundschutz zu tragen. In diesem Fall müssen Eltern auf der Tribüne Platz nehmen.
- 4.7. Die Trainingszeiten werden um jeweils 5-10 Minuten gekürzt, damit sich die verschiedenen Gruppen nicht begegnen und Zeit zum Lüften besteht.
- 4.8. Die Umkleiden sollen nach Möglichkeit nicht genutzt werden. Man soll in der Coronaphase fertig umgezogen ins Dojo kommen. Da einige Mitglieder mit öffentlichen Verkehrsmitteln oder direkt nach der Arbeit kommen, brauchen diese eine Umkleidemöglichkeit. Bei Benutzung der Umkleiden ist nur eine Person zugelassen. Weitere Umkleidemöglichkeiten gibt es im Jugendraum, im Kraftraum und im Lager. Das Büro können die Trainer ebenfalls als Umkleide nutzen. Die Toiletten können einzeln genutzt werden.
- 4.9. Mitglieder mit erkennbaren Symptomen einer Atemwegsinfektion dürfen nicht ins Training kommen bzw. wird der Zugang verwehrt. Urlauber aus Risikogebieten dürfen erst zwei Wochen nach Rückkehr oder nach Negativtestung am Training teilnehmen.
- 4.10. Alle Personen müssen sich beim Betreten der Anlage die Hände desinfizieren oder waschen.
- 4.11. Die Benutzung von Trainingsgerät aus dem Dojo ist derzeit nicht möglich. Trainingsgeräte wie Stock, Messer, Pistole sind von jedem Teilnehmer selbst mitzubringen. Im Ausnahmefall und bei Verwendung von Dojo-Geräten sind diese unmittelbar nach Nutzung bzw. Trainingsende zu desinfizieren.
- 4.12. Da Trainer und Hilfstrainer bei der Korrektur der Techniken jeweils von einem Paar zum anderen gehen, ziehen sie bei der Korrektur der Techniken Masken auf.
- 4.13. Die letzte Gruppe eines Tages wischt die Matten mit einem speziellen Desinfektionsmittel.
- 4.14. Die Sondertrainings (SV-Training und Akrobatik) können erst zu einem späteren Zeitpunkt starten, da die Trainingsmitglieder sich aus verschiedenen Gruppen zusammensetzen.