

# Maßnahmen für Training während Covid-19 Stand: 19.08.2021

## 1. Voraussetzungen

- 1.1. Die Ausbreitung der akuten Atemwegserkrankung Covid-19 ist in Deutschland im Moment derart unter Kontrolle, dass es in unserem Landkreis unter 50 Ansteckungen pro 100000 Einwohner und sieben Tage gibt.
- 1.2. Kontaktsport ist von der Landesregierung für Gruppen von bis zu 50 Personen inkl. Trainer + Geimpfte/Genesene im Außenbereich und bis zu 28 Personen inkl. Trainer und Geimpfte/Genesene im Innenbereich freigegeben worden, solange die Zahlen nicht ansteigen. Es kann jederzeit wieder eingeschränkt / untersagt werden.
- 1.3. Trotz geringer Wahrscheinlichkeit aufgrund der niedrigen Infektionszahlen in unserer Region und wegen 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.
- 1.5. Training im Innenbereich ist mit einer Testpflicht für alle Teilnehmer ab 15 Jahre bis auf Schüler, Geimpfte und Genesene verbunden.

## 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.
- 2.4. Nach Möglichkeit sollten sich feste Paarungen bilden, um eine Durchmischung zu minimieren.

## 3. Training im Freien

- 3.1. Die Höchstteilnehmerzahl eines Trainings ist auf 50 Teilnehmer inkl. Trainer plus Geimpfte / Genesene festgesetzt.
- 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 aufgrund der zur Verfügung stehenden Trainingsfläche auf 28 Personen festgesetzt. Hierbei ist Training mit Kontakt möglich. Geimpfte und Genesene werden mitgezählt.
- 4.2. 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.
- 4.3. In der Halle sind derzeit keine Zuschauer zugelassen. Die Anfängerkinder werden im Freien vom Trainer in Empfang genommen und eingelassen. Im absoluten Ausnahmefall können die Eltern der Anfängergruppe in der Eingewöhnungsphase mit in die Trainingshalle. Diese müssen dann aber einen Mundschutz tragen und auf der Tribüne Platz nehmen.
- 4.4. Die Trainingszeiten werden um jeweils 5-10 Minuten gekürzt, damit sich die verschiedenen Gruppen nicht begegnen und Zeit zum Lüften besteht.
- 4.5. 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.
- 4.6. Mitglieder mit erkennbaren Symptomen einer Atemwegsinfektion dürfen nicht ins Training kommen bzw. wird der Zugang verwehrt.
- 4.7. Das Betreten der Tatami ist nur mit negativer Testbescheinigung, die nicht älter als 24 Stunden ist, oder einem negativen Selbsttest unter Beobachtung durch den Trainer möglich. Bei einem positiven Testergebnis ist das Dojo umgehend zu verlassen.
- 4.8. Schüler, Geimpfte und innerhalb der letzten sechs Monate Genesene sind von der Testpflicht ausgenommen.
- 4.9. Alle Personen müssen sich beim Betreten der Anlage die Hände desinfizieren oder waschen.
- 4.10. 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.
- 4.11. Die letzte Gruppe eines Tages wischt die Matten mit einem speziellen Desinfektionsmittel.