

Maßnahmen für Training während Covid-19 Stand: 24.11.2021

1. Voraussetzungen

- 1.1. Die Teilnahme an Sport-Angeboten ist nur möglich, wenn die Sportler
 - a) einen gültigen Impfnachweis oder Genesenennachweis vorlegen können, oder
 - b) minderjährig sind und einen gültigen Impfnachweis oder Genesenennachweis oder ein negatives Testzertifikat nicht älter als 24 Stunden vorlegen können (ein Selbsttest vor Ort unter Beobachtung des Trainers ist möglich), oder
 - c) jünger als 12 Jahre und drei Monate sind.
- 1.2. Wer sich zu einem anderen Zweck als Training im Dojo bewegt, muss eine Maske tragen.

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 Möglichkeit sollten sich feste Paarungen bilden, um eine Durchmischung zu minimieren.

3. Training im Freien

- 3.1. 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.
- 3.2. 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.
- 3.3. 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. 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.
- 4.2. 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 Mund-/Nasenschutz tragen und auf der Tribüne Platz nehmen.

- 4.3. Die Trainingszeiten werden um jeweils 5-10 Minuten gekürzt, damit sich die verschiedenen Gruppen nicht begegnen und Zeit zum Lüften besteht.
- 4.4. Die Umkleiden und Duschen dürfen genutzt werden. Nach Möglichkeit sollte man in der Coronaphase fertig umgezogen ins Dojo kommen.
- 4.5. Mitglieder mit erkennbaren Symptomen einer Atemwegsinfektion dürfen nicht ins Training kommen bzw. wird der Zugang verwehrt.
- 4.6. Alle Personen müssen sich beim Betreten der Anlage die Hände desinfizieren oder waschen.
- 4.7. Die Benutzung von Trainingsgerät aus dem Dojo ist möglich. Trainingsgeräte wie Stock, Messer oder Pistole sind von den Teilnehmern nach Möglichkeit selbst mitzubringen.