



# TuS. Lendringsen 1894 e.V.

## Abt. Judo

### Hygienekonzept zur Wiederaufnahme des Trainingsbetriebes:

#### 1. Einführung:

Der Nordrhein-Westfälische Judo-Verband (NWJV) empfiehlt seinen Vereinen, den Sportbetrieb zunächst behutsam wieder aufzunehmen.

Trainiert werden soll auf „Matteninseln“ und im 1:1 Training mit festen Partnern. Im Vordergrund steht das Techniktraining mit festen Partnern.

Bei den Kindern und Jugendlichen sollte die Vorbereitung auf die nächste Gürtelprüfung angestrebt werden. Auch hier sollten die Kinder und Jugendlichen immer mit einem festen Partner trainieren.

Das vorliegende Hygienekonzept verfolgt das Ziel, das Risiko eine COVID-19 Infektion maximal zu reduzieren, aber gleichzeitig den Hallensport mit Körperkontakt ohne den zurzeit geforderten Mindestabstand einzuhalten. Die nachfolgenden Maßnahmen stellen die Grundlage für eine Wiedereinstieg in ein zweikampfbetontes Hallentraining dar.

#### 2. Organisatorische Maßnahmen:

##### Kinder-, Jugend- und Seniorentaining:

1. Die An- und Abreise zum Training erfolgt bei Kindern im Judoanzug (keine Nutzung der Umkleiden). Über dem Judoanzug wird bis in die Sporthalle ein Trainingsanzug und ein Mund-Nasenschutz getragen.
2. Die Sporthalle ist für die Sportler durch die Eingangstür zu betreten. Ankommende und Abgehende Sportler müssen räumlich getrennt bleiben. Die Eingangs- und Ausgangswege sind zu kennzeichnen.
3. Bei den Jugendlichen und Senioren erfolgt die An- und Abreise zum Training in Straßen oder Sportkleidung. Zum Umziehen werden die Umkleideräume genutzt. Bis zur Umkleide muss ein Mund- und Nasenschutz getragen werden. Beim Umziehen gilt für die Sportler auch den Sicherheitsabstand von 1,5 m einzuhalten.
4. Kinder bis 14 Jahre müssen von **einem** Elternteil oder Familienmitglied begleitet werden. Das Familienmitglied muss mind. 18 Jahre alt sein. Hierbei sei zu beachten „**Nur ein Elternteil oder ein Familienmitglied**“ darf während des Trainings in der Sporthalle verweilen.
5. Während der Trainingsstunde muss die Begleitperson bei Kindern bis 14 Jahre in der Halle verweilen. Hier gilt die allgemein gültige Corona Schutzmaßnahme (Mund- und Nasenschutz und einen Sicherheitsabstand von ca. 1,5 - 2,0 m zur nächsten Begleitperson) sind einzuhalten.
6. Nach betreten der Sporthalle entledigt sich der Sportler (bis 14 Jahre) seines Trainingsanzuges und Mund- und Nasenschutzes und gibt diesen bei seiner Begleitperson ab.
7. Vor Trainingsbeginn werden die Hände mit fließenden Wasser und Flüssigseife mit einer Dauer von 20 - 30 sec. gewaschen und ggf. desinfiziert. (Kinder bis 14 Jahre dürfen Desinfektionsmittel nur unter Aufsicht der Begleitperson verwenden).

8. Vor Trainingsbeginn, werden Trainingsgruppen 1:1 gebildet. Verantwortlich hierfür ist der/die Trainer/in. Während des Trainings wird nicht zwischen den einzelnen Gruppen der Partner gewechselt.
9. Die Matte ist ausschließlich barfuß zu betreten. Sportschlappen müssen vor der Matte ausgezogen werden. Die Halle ist ausschließlich in Sportschlappen zu betreten und die Matte ist in Sportschlappen zu verlassen.
10. Jedem Paar wird eine „**Matteninsel**“ zugewiesen und diese darf während des Trainings nicht verlassen werden.
11. Toilettengänge bei Kindern bis 14 Jahre müssen von der zuständigen Begleitperson begleitet werden. Auch muss die Toilette von der Begleitperson anschließend desinfiziert und auf einer ausgehangenen Liste dokumentiert werden. Anschließend werden die Hände mit fließendem Wasser und Flüssigseife mit einer Dauer von 20 - 30 sec. gewaschen und ggf. desinfiziert. (Kinder bis 14 Jahre dürfen Desinfektionsmittel nur unter Aufsicht der Begleitperson verwenden).
12. Entsprechende Desinfektionsmittel, Tücher und Liste werden bereitgestellt.
13. Die Matteninsel hat eine Größe von 16 qm (4 x 4m). Der Abstand zwischen den einzelnen Matteninseln beträgt 2,0 m.
14. Während der Gymnastik (Erwärmung) finden keine Fang- und Laufspiele statt.
15. Das An- und Abgrüssen findet auf der jeweiligen Matteninsel statt.
16. Die „Matteninsel“ muss nach jeder Trainingseinheit feucht gereinigt werden. Zwingend notwendig ist eine Desinfektion der „**Matte**“ einmal pro Woche. Die Reinigung der „**Matteninsel**“ erfolgt durch das Paar, welches auf der Insel trainiert hat.
17. Reinigungsutensilien, Desinfektionsmittel, Reinigungstücher und Einweghandschuhe stehen an jeder Matteninsel bereit.
18. Zwischen zwei Trainingseinheiten sollte eine Pause von mindestens 15 Minuten liegen, um einen kontaktlosen Gruppenwechsel zu ermöglichen. Nach jeder Trainingseinheit ist eine Stoßbelüftung der Sporthalle durchzuführen.
19. Vor dem ersten Training ist ein Risiko-Fragebogen durch die Teilnehmer bzw. Erziehungsberechtigten auszufüllen. Diese Fragebögen müssen aufbewahrt werden.
20. Zu jedem Training ist ein Trainingsprotokoll (Teilnehmerliste) zu führen um bei Bedarf die Infektionskette verfolgen zu können. Die Teilnehmerlisten müssen mind. acht Wochen archiviert werden.

### **3. Trainingsinhalte auf der „Matteninsel“:**

1. **Koordinationsübungen.**
2. **Beweglichkeit.**
3. **Kraft.**
4. **Zweikampfspiele.**
5. **Uchi-komi.**
6. **Techniktraining im Stand und Boden.**
7. **Prüfungsvorbereitung (Kyu und Dan).**
8. **Stand- und Bodenrandori.**
9. **Aufgabenrandori.**

Alle Übungen werden nur mit dem zuvor zugeteilten Partner ausgeführt.

#### **4. Meldepflicht und Sofortmaßnahmen bei einem Infektionsverdacht:**

Wird im Verein ein Verdacht auf COVID-19 Infektion festgestellt, so müssen folgende Sofortmaßnahmen durch den Verein eingeleitet werden.

- a. **Die Verdachtsperson erhält sofort einen Mund- und Nasenschutz.**
- b. **Die Verdachtsperson wird sofort in einem Raum (wenn möglich) oder im Freien isoliert.**
- c. **Betreuung durch eine zuständige Betreuungsperson (Trainer).**
- d. **Sicherstellung möglicher Infektionsquellen.**

Der verantwortliche Trainer ist gemäß Infektionsschutzgesetz dazu verpflichtet, das Auftreten bzw. den Verdacht einer COVID-19 Erkrankung (bei Personen innerhalb des Vereins) unverzüglich dem zuständigen Gesundheitsamt zu melden.

Eine Wiederaufnahme eines Trainings für die Verdachtsperson ist erst nach Abklingen der Symptome, ärztlichem Urteil bzw. Zustimmung des Gesundheitsamtes möglich.

#### **5. Schlussbestimmung:**

Die hohe Verantwortung im Verein besteht darin, dass alle Hygienemaßnahmen umgesetzt werden, um der Pflicht zur Mitwirkung der Eindämmung nachzugehen.

Bei Verstößen gegen die Hygienemaßnahmen seitens der Sportler, muss die Teilnahme am Training bis auf weiteres untersagt werden.

Wir gehen davon aus, dass sowohl Sportler und Trainer alles dafür tun werden, den Vereinsbetrieb aufnehmen zu können und dennoch das Risiko einer Infektion minimal zu halten und alle entsprechenden Schutzmaßnahmen umzusetzen.

07.06.2020

H. Kletke