

# Trainingskonzept zur Einhaltung der Hygienevorschriften



## Einleitung

Dieses Konzept dient dazu, die Gesundheit jedes einzelnen während des gesamten Trainings zu schützen. Die Nicht-Einhaltung führt zum Ausschluss vom Training.

## Vor dem Training

- Das Betreten der Halle (inklusive Vorraum) ist nur in Begleitung eines Trainers gestattet.
  - o Die Türklinken werden beim Betreten der Halle von den Trainern desinfiziert.
  - o Die Trainer holen die jeweilige Gruppe unter Einhaltung des Sicherheitsabstandes in die Halle, wenn die vorherige Gruppe diese verlassen hat.
  - o Während des Wartens und dem Weg in die Halle ist ein Mund- und Nasenschutz ordnungsgemäß zu tragen und der Sicherheitsabstand einzuhalten
- Vor Beginn des Trainings sollten die Hände gewaschen oder desinfiziert werden.
- Umkleiden und Duschen sind wieder geöffnet. Dennoch bitten wir darum, zum Training im Gi/Sportsachen zu erscheinen. Sollte dies nicht möglich sein, gebt dem jeweiligen Trainer vor dem Training Bescheid.

## Während des Trainings

- Jeder Trainer entscheidet, in Abstimmung mit der jeweiligen Gruppe, ob kontaktlos trainiert wird oder nicht. Bei einem kontaktlosem Training gilt:
  - o Der Mindestabstand von 2m zu anderen Personen, die nicht zum gleichen Haushalt gehören, ist dauerhaft einzuhalten.
  - o Das Training findet kontaktlos statt. Partnerübungen sind mit einem Sicherheitsabstand durchzuführen. Ausgenommen davon sind Personen, die zum gleichen Haushalt gehören.
- Das Zuschauen ist nur in Ausnahmefällen und unter vorheriger Absprache mit dem jeweiligen Trainer gestattet.
- Der Anweisung der Trainer ist Folge zu leisten
- Auf die Nutzung von Trainingsgeräten (wie z.B. Pratzten, Bälle) wird verzichtet.
- Um für eine gute Belüftung zu sorgen sind alle Fenster und Türen während des gesamten Trainings offen zu halten.

## Nach dem Trainings

- Die Hände sollten nach dem Training gewaschen oder desinfiziert werden.
- Die Umkleiden und Duschen sind wieder geöffnet. Dennoch bitten wir darum, auf das Umziehen und Duschen zu verzichten. Sollte dies nicht möglich sein, gebt dem jeweiligen Trainer vor dem Training Bescheid.
- Das Verlassen der Halle erfolgt nur in Begleitung eines Trainers, auf direktem Weg, unter Einhaltung des Mindestabstandes und mit einem Mund- und Nasenschutz

## Allgemein gilt

- Um die Hygiene zu wahren und Ansteckungen zu vermeiden
  - o Die Umkleiden und Duschen sind wieder geöffnet. Dennoch bitten wir darum, auf das Umziehen und Duschen zu verzichten. Sollte dies nicht möglich sein, gebt dem jeweiligen Trainer vor dem Training Bescheid.
  - o Die Hände sollten regelmäßig gewaschen und Desinfiziert werden.
  - o In den Räumlichkeiten wird sich nur mit Mund- und Nasenschutz und unter Aufsicht eines Trainers bewegt.
  - o Personen mit Krankheitssymptomen von Corona, respiratorischen Symptomen (Erkrankungen der Atemwege, Husten, Schnupfen, Halsschmerzen) oder anderen ansteckenden Erkrankungen, sowie Personen, die Kontakt zu infizierten Personen hatten oder sich in den letzten 14 Tagen in einem ausländischen Risikogebieten aufgehalten haben, dürfen nicht zum Training erscheinen. Personen, die sich in den letzten 14 Tagen in einem inländischen Risikogebiet aufgehalten haben sind verpflichtet, dies dem Trainer mindestens einen Tag vor dem jeweiligen Training mitzuteilen. Die Teilnahme am Training wird dann individuell geregelt.
  - o Für die Einhaltung des Sicherheitsabstandes werden Trainingsgruppen verkleinert und die Trainingszeiten geändert.
- Vereinsspezifische Regelungen:
  - o Es darf auch in normaler Sportkleidung trainiert werden.
  - o Ein Probetraining ist nur nach vorheriger Anmeldung möglich.
  - o Es wird eine Anwesenheitsliste mit Kontaktdaten der Trainierenden und der Zuschauer geführt. Diese wird für 4 Wochen aufbewahrt und anschließend ordnungsgemäß vernichtet.
- **Missachten der Hygieneregeln führt zum Ausschluss vom Training**

## Trainingszeiten und Trainer:

### Dienstags:

<i>Wer?</i>	<i>Trainingszeit</i>	<i>Trainer</i>
Kinder, Gruppe A	17.30-18.25	Jacob, Maren, Caro
Erwachsene, 9.-1. Kyu	18.30-19.25	Jacob, Maren
Erwachsene ab 1. Dan	19.30-20.25	Guido

### Freitags:

<i>Wer?</i>	<i>Trainingszeit</i>	<i>Trainer</i>
Kinder, Gruppe B	17.00-17.55	Maren, Jacob, Caro
Erwachsene 9.-1. Kyu	18.00-18.55	Maren, Jacob
Erwachsene ab 1. Dan	19.00-19.55	Karl

## Bei Fragen stehen wir euch gerne zur Verfügung!

Karl Genther: 01709642111

Maren Seidel: 015754110517