



Grundsätzliche Hygieneregeln für das Judotraining

Verantwortlicher vor Ort (VvO) ist Marius Dressler, Tel.: 0174-7762948
bzw. der anwesende Übungsleiter

- **Ankommen und Verlassen der Trainingsstätte**

Ankommende und abgehende Judoka müssen räumlich und zeitlich getrennt bleiben. Es dürfen niemals mehr Kämpfer gleichzeitig in der Halle sein als durch die Größe der Hallenfläche definiert.

Beim Kommen und Gehen ist Abstand zu halten und ein Mund-Nasen-Schutz zu tragen.

Als **Eingang** dient wie gewohnt der Eingang vorne an der Halle durch den linken Flur in den hinteren Teil der Sporthalle.

Als **Ausgang** dient der Notausgang in der hinteren Ecke der Sporthalle.

Die Trainingszeiten sind wie folgt: **Gruppe 1:** 16:00 – 17:00 Uhr

Gruppe 2: 17:15 – 18:15 Uhr

Gruppe 3: 18:30 – 19:30 Uhr

Die Zuteilung der Gruppen erfolgt durch den VvO.

- **Handhygiene**

Vor Trainingsbeginn sollte sich jeder Judoka zuhause gründlich Hände und Füße waschen.

Beim Betreten der Halle **muss** sich jeder die Hände desinfizieren.

Entsprechendes Desinfektionsmittel wird zur Verfügung gestellt.

- **Umkleiden zu Hause/Toilette**

Das Umkleiden in der Halle ist **nicht** möglich. Der Judoanzug muss schon zuhause angezogen werden. Die **Toilette** vor Ort darf genutzt werden, muss danach aber desinfiziert werden. Entsprechendes Desinfektionsmittel wird zur Verfügung gestellt.

- **Möglichst Körperkontakt vermeiden**
Begrüßung und Verabschiedung erfolgen nur mit einer Verbeugung im Stand.
Notwendige Körperkontakte erfolgen immer mit Respekt und Achtung vor dem Partner.
- **Im Krankheitsfall zuhause bleiben**
Bleib im Krankheitsfall oder in Verdachtsfällen von infektiösen Krankheitssymptomen zuhause und kuriere dich aus!
- **Richtiges Husten und Niesen**
Bei Husten und Niesen möglichst von den anderen wegdrehen oder die Matte verlassen.
- **Sauberer Judoanzug**
Der Judoanzug sollte stets sauber sein und keine Flecken oder Ähnliches haben.
- **Mattenetikette**
Die Matte ist ausschließlich barfuß zu betreten!
Schuhe oder Strümpfe müssen vor der Matte ausgezogen werden.
Außerhalb der Matte darf man **nicht** barfuß laufen!
- **Zuschauer**
Zuschauer sind gestattet, falls begründet nötig.

- **Während des Trainings**

Der VvO wird feste, ständige Trainingspaare zusammenstellen, die für die nächste Zeit immer zusammen üben werden. Es gibt keine Partnerwechsel.

Wir konzentrieren uns in der nächsten Zeit hauptsächlich auf Techniktraining und die Gürtel-Prüfungsvorbereitung.

Während des Trainings muss **kein** Mund-Nasen-Schutz getragen werden!

Am Eingang der Halle steht ein Tisch mit den Desinfektionsmitteln für Hände und Toilette, sowie eine Freifläche für Getränkeflaschen. Jeder darf nach Absprache mit dem Übungsleiter was trinken gehen – aber immer nur einer auf einmal! Selbiges gilt für die Toilette.

Ich bitte aufgrund der Umstände um eine überaus regelmäßige Teilnahme bzw. um rechtzeitige Absage im Krankheitsfall. Danke!

- **Weitere Aufgaben des VvO**

- Führung einer Teilnehmerliste mit allen Kontaktdaten der anwesenden Personen
- Am Ende des Trainings muss die Mattenfläche komplett mit einem fettlösenden Reinigungsmittel desinfiziert werden
- In den Pausen zwischen den einzelnen Trainingseinheiten ist gut durchzulüften
- Es ist zu jeder Zeit darauf zu achten, dass sich nicht mehr als 30 Personen in der Halle aufhalten

HAJIME

JETZT GEHT'S WIEDER RICHTIG LOS!

SEID JUDO - BLEIBT JUDO!

Hygieneregeln

Körperkontakte vermeiden



Handhygiene



Richtig Husten und Niesen



Im Krankheitsfall zu Hause bleiben



Sauberer Judoanzug



Tatami-Etikette



Umkleiden und Duschen zu Hause



Mund-Nasen-Schutz tragen



Matte desinfizieren



Trainingsmittel desinfizieren



Trainingshalle lüften



Ankommen und Verlassen der Trainingsstätte

