

Karate Verein Bebra 1980 e.V.

- Der Vorstand -



20.05.2020

Hygienekonzept

Hygieneleitfaden für die Wiederaufnahme des Trainings im Karate Vereins Bebra 1980 e.V. unter den Bedingungen der Corona-Krise.

Allgemeines:

Karate ist eine Kampfkunst, bei dem Partnertraining einen großen Teil am Training einnehmen sollte.

Da in der Corona-Krise Kontaktsport verboten ist, werden wir im Training bis zur Aufhebung der Kontaktverbote auf Kumite (Kampf), Selbstverteidigung und Bunkai (Anwendung der Kata mit Partner) verzichten. Das Aufwärmen, das Training und der Cool-Down wird statisch-dynamisch an den durch die Trainer bzw. Trainerassistenten zugewiesenen Positionen durchgeführt.

Mit Aufnahme des Trainings sind folgende Regeln zu beachten und strikt einzuhalten:

- Wir trainieren an den Trainingstagen in festgelegten Gruppen (nach Alter und Graduierung). Die Trainingsstunden der Kinder und Jugendlichen werden auf **45 Minuten begrenzt!** Dadurch soll sichergestellt werden, dass keine Anhäufung von Sportlern während des Trainingsstundenwechsels bzw. kein direktes aufeinandertreffen der einzelnen Gruppen entsteht.
- D.h. finden sich die Sportler spätestens 10 Minuten vor dem Training vor der Halle ein und haben dabei auf den **Mindestabstand von 2 Metern** zu achten. Das Betreten der Halle wird durch einen Trainer bzw. einen Trainerassistenten geregelt. Das Betreten erfolgt frühestens, wenn die vorherige Gruppe die Halle verlassen hat.
- Während des **Betretens der Sporthalle und bis zur Anweisung der Abnahme durch den Trainer ist Mundnasenschutz zu tragen. Beim Verlassen der Sporthalle ist ebenfalls Mundnasenschutz zu tragen.** Achtung: Es handelt sich hierbei um maximal 5 Minuten, die Niemanden übermäßig einschränken.
- **Wir trainieren in Hallen-, Kampfsport- oder Gymnastikschuhen bzw. Strümpfen oder Socken.**
- Beim Betreten und Verlassen der Halle wird ein Trainer bzw. ein Trainerassistent eine Handdesinfektion veranlassen. Desinfektionsmittel werden dafür vom Verein zur Verfügung gestellt.
- Es ist zu jedem Zeitpunkt sicherzustellen, dass die Abstandsregeln von 2 Metern Abstand untereinander eingehalten werden. Dies gilt beim Betreten der Halle, während des Trainings, beim Verlassen der Halle und auf dem Weg nach Hause.
- Die Halle ist immer gut zu lüften (durch öffnen der Fenster und Türen).

- Die Sportler kommen bereits im Sportbekleidung (Karate-Gi, Trainingsanzug) zum Training. **Duschen nach dem Training kann in der Halle nicht stattfinden, da die Umkleiden, Toiletten und Duschen gesperrt sind.**
- Nach dem Training wird die Halle zügig verlassen; hierbei ist der Seitenausgang über die kleine (alte) Halle zu nutzen.
- **Während des Trainings unter diesen Verhaltensregeln ist kein Trinken in der Halle erlaubt.**
- **Vor dem Training sind die Toiletten zu Hause aufzusuchen. Hier sind insbesondere die Eltern gefordert, diesen Punkt umzusetzen.**
- Eine Liste der jeweiligen Sportler am Training wird durch den Trainer erstellt, um ggf. bei einem Corona-Verdacht mögliche Infektionsketten schnellstmöglich den Behörden anzuzeigen.
- Sollte bei einem Sportler oder in dessen Haushalt Krankheitssymptome wie: Husten, Schnupfen, Heiserkeit, Fieber, Atemnot, Muskelschmerzen, Müdigkeit, Kopfschmerzen oder Durchfall auftreten, darf das Mitglied nicht am Training teilnehmen.
- Jeder Sportler hat ein kleines Handtuch bzw. einen kleinen Lappen mitzubringen, um Schweiß, der auf die Trainingsfläche getropft ist, wegzuwischen.
- Solange das Training unter diesen eingeschränkten Bedingungen stattfindet, wird den **Angehörigen die Anwesenheit in der Sporthalle nicht gestattet.**

Alle Sportler sind verpflichtet, diese Regelungen einzuhalten und auf deren Einhaltung zu achten. Insbesondere den Eltern wird die Pflicht auferlegt, diesen Handlungsleitfaden mit ihren Kindern zu besprechen und für deren Umsetzung vor und nach dem Training zu sorgen. Bei Verstoß wird ein Trainingsverbot gegen das jeweilige Mitglied ausgesprochen!

Gezeichnet

Der Vorstand

Karate Verein Bebra 1980 e.V.

Trainingsort und Trainingsumstände

Der Karate Verein Bebra 1980 e.V. trainiert in der Sporthalle der Brüder-Grimm-Schule, Am Bünberg 29 in 36179 Bebra.

Aufgrund der Größe der Sporthalle, cirka 220m², inkl. Kleine Halle, cirka 80 m² und bei einem Mindestabstand von 2m, könnten in der derzeitigen Coronakrise bis zu 25 Personen plus 2 Trainern gleichzeitig trainieren.

Um den derzeitigen Umständen gerecht zu werden, wird das Training wie folgt aufgeteilt.

Montags	18.00 Uhr – 18.45 Uhr	Weiß-gelb-Gurte und Gelbgurte	Maximal 12 Personen
Montags	19.00 Uhr – 19.45 Uhr	Blaugurte	maximal 10 Personen
Montags	20.00 Uhr – 21.30 Uhr	Erwachsene	maximal 16 Personen
Mittwochs	17.00 Uhr – 17.45 Uhr	Anfängerkurs	maximal 10 Personen
Mittwochs	18.00 Uhr – 18.45 Uhr	Orange- und Grüngurte	maximal 10 Personen
Mittwochs	19.00 Uhr – 20.30 Uhr	Erwachsene	maximal 16 Personen
Freitags	18.00 Uhr – 20.00 Uhr	Blau- bis Schwarzgurte	maximal 20 Personen

Der genannte Personenkreis beinhaltet die maximale Personenstärke der jeweiligen Übungsgruppe. Es ist aber von kleineren Gruppen auszugehen.

Trainiert werden nur Grundübungen wie Grundschule und Formenlauf. Hierbei wird in der Grundschule mit geraden Schrittfolgen (5 Schritte) vorwärts und rückwärts; beim Formenlauf (Kata) mit geraden Schrittfolgen, seitwärts, vorwärts- rückwärts (3 Schritte) auf Kommando geübt.

Dadurch wird der Mindestabstand von 2 Metern gewährleistet.