

Hygiene- und Trainingskonzept der Karate-Abteilung zur Minimierung des Risikos einer Covid-19-Infektion im Trainingsbetrieb

Vorwort

Alle beschriebenen Maßnahmen leiten sich von den bekannten Verordnungen und Vorschriften der Bundesrepublik Deutschland, dem Land Hessen, dem Deutschen Karate Verband (DKV), der Stadt Bensheim und dem Vorstand der SSG Bensheim ab und werden nach Bedarf entsprechend den aktuellen öffentlichen Empfehlungen angepasst. Die Karate-Abteilung informiert via Homepage, Email und im Training über Aktualisierungen der Maßnahmen.

Allgemeingültige Regeln für alle Trainingsgruppen und Trainingsorte

- Um sich und andere Trainingsteilnehmer zu schützen, ist jede Teilnehmerin/jeder Teilnehmer (TN) verpflichtet, ihren/seinen Gesundheitszustand vor Trainingsbeginn zu überprüfen. Es gilt der Grundsatz, dass bei Erkältungs- oder Grippe-symptomen oder nach Kontakt mit einer an Corona erkrankten Person keine Trainingsteilnahme erfolgt und ggfs. ein Arzt konsultiert wird.
- TN mit einschlägigen Covid19 Symptomen werden vorsorglich vom Training ausgeschlossen.
- Unnötiges, vorzeitiges Erscheinen vor der Trainingsstätte sowie Gruppenbildung vor und nach dem Training ist zu vermeiden (ggf. schreitet der ÜL ein). Eintritt in die Sportstätte erfolgt ausschließlich auf Anweisung des verantwortlichen Übungsleiters (ÜL).
- Sanitärräume sind eine Quelle für Infektionsgefahr. Die Benutzung von Duschen ist bis auf weiteres nicht gestattet. Hände sind beim Verlassen der Toiletten zu waschen. Eintritt in die Toiletten einzeln, zumindest ist ein Abstand von 1,5 m einzuhalten.
- Der verantwortliche Übungsleiter führt für jedes Training eine Teilnehmerliste. Die Teilnehmerliste entspricht der Vorlage aus dem Gesamtvorstand und wird 4 Wochenlang aufbewahrt und anschließend vom Trainer vernichtet. Auf Verlangen können die Teilnehmerlisten zur Kontaktverfolgung genutzt werden.
- Bis zu Trainingsbeginn und nach dem Ende des Trainings sind Gesichtsmasken gemäß den aktuellen Landesverordnungen zu tragen.
- Das Training wird so gestaltet, dass ein Abstand von 1,5m von allen TN eingehalten werden kann.
- Partnerübungen aller Art sind bis auf weiteres untersagt.
- Karate erfordert keine gemeinsam genutzten Sportgeräte.
- Das Training wird entweder in der Halle oder auf einer Freifläche durchgeführt, auf der es möglich ist auch zu Passanten und privaten Sportlern einen Abstand von 1,5m einzuhalten.
- Alle TN müssen die aktuelle Einverständniserklärung der SSG unterzeichnen. Die unterzeichneten Einverständniserklärungen werden an die Geschäftsstelle und (in Kopie) an den Abteilungsleiter weitergeleitet.
- Die Maßnahmen werden nach Genehmigung durch den Vorstand per Email und im Training den TN bekannt gemacht.
- Das Training ist entsprechend der Konzeptvorschläge des deutschen Karate Verbades (DKV) zu gestalten.

Zusätzliche Regelungen für das Training im Freien

- Training im Freien findet mit Erlaubnis der Hockey-Abteilung und des FSG auf der Wiese vor den Sportplätzen auf dem FSG Gelände statt.
- Training im Freien findet an folgenden Wochentagen/Uhrzeiten statt
 - Montags: 18:00 – 20:00 Uhr nur Kinder-Training, gestaffelter Beginn und Ende, keine Zuschauer erlaubt, kein paralleles freies Training, die Kinder sollen entweder in langer Sportkleidung kommen oder T-Shirts unter dem Karateanzug tragen, damit sie nicht frieren.
 - Dienstags: 19:00 – 21:30 nur Erwachsene, TN sollen sich den Witterungsbedingungen angemessen kleiden (Karate-Gi ist nicht notwendig).
 - Freitags: 19:00 – 21:30 Uhr nur Erwachsene
 - Freitags: 18:00 – : 20:00 Uhr nur Kinder-Training, gestaffelter Beginn und Ende,
- Der ÜL prüft 15 min vor Trainingsbeginn die Verfügbarkeit der Sportstätte
- Der ÜL kontrolliert die Anwesenheit der TN und führt eine Teilnehmerliste
- Der Übungsleiter weist die TN vor Trainingsbeginn ein, dass auch in den Trinkpausen ein Abstand von min. 1,5m einzuhalten ist (z.B. indem die TN ihre Taschen beim Betreten der Sportstätte im richtigen Abstand ablegen).

Zusätzliche Regelungen für das Training in der Halle

- Um einen kontaktfreien Übergang zwischen nacheinander beginnenden Trainingsgruppen zu gewährleisten wird eine Übergangszeit für aufeinander folgende Gruppen eingeführt. Jedes Training fängt 15min später als üblich an, so können Teilnehmer (TN) der vorhergehenden Gruppe die Sportstätte verlassen ohne auf die nachfolgende Trainingsgruppe zu treffen und ohne dass sich Schlangen vor den Sportstätten bilden.
- Vor und nach jeder Trainingsgruppe ist die Halle zu lüften.
- Für jede Halle wird, entsprechend der Größe, eine maximale Teilnehmerzahl festgelegt . Die maximale Personenzahl berechnet sich aus Fläche der Halle / 10qm.
 - Anne-Frank-Halle: 200qm Halle à max 20 Personen.
 - Hemsberghalle: 200qm Halle à max 20 Personen.
 - Geschwister-Scholl Schule (Drittel der Halle): 200qm Halle à max 20 Personen.
- Folgende Trainingszeiten/Gruppen werden für das Training in der Halle festgelegt:
 - Montags: Jugendliche: 18:45 Uhr – 20:00 Uhr, Hemsberghalle
 - Dienstags: Unterstufe: 19:00 – 20:15 Uhr bis 6.Kyu, Anne-Frank Halle
Oberstufe: 20:30-21:45 Uhr ab 5. Kyu, Anne-Frank-Halle
 - Freitags: Unterstufe: 19:45 – 21:00 Uhr, Anne-Frank Halle
Oberstufe: 19:30 -21:00 Uhr, Geschwister-Scholl Schule
 - Samstags: Erwachsene: 14:00 Uhr – 16:00 Uhr, Hemsberhalle

Zusätzliche Regelungen für das Training von Kindern

- Auf Gruppenspiele ist zu verzichten
- Kinder sollen umgezogen kommen (im Einzelfall bitte TrainerInn ansprechen)