



## - Corona-Pandemie - Empfehlungen für den Trainingsbetrieb ab 01. Juli 2020

basierend auf der [Corona-Verordnung](#) der Landesregierung über infektionsschützende Maßnahmen gegen die Ausbreitung des Virus SARS-CoV-2 und der [Corona-Verordnung Sport](#) jeweils in der in der zum 1. Juli 2020 gültigen Fassung

Über drei Monate lang war während der Coronakrise Sport mit Körperkontakt nicht möglich - mindestens anderthalb Meter Abstand waren Pflicht. Seit Mittwoch, den 01. Juli können die Judoka in Baden-Württemberg aufatmen.

Die neue Corona-Verordnung Sport erlaubt ein Judotraining mit maximal 20 Teilnehmenden (z.B. 2 Trainer/innen und 18 Übende), bei dem unter Auflagen auch wieder Körperkontakt erlaubt ist. Die Durchführung eines annähernd normalen Judotrainings ist damit wieder möglich.

Nichtsdestotrotz möchten wir noch mal ganz deutlich darauf hinweisen, dass die vom Coronavirus ausgehende Gefahr weiterhin ernst ist. Bei der Trainingsorganisation und -durchführung muss daher weiterhin der Schutz der Gesundheit der Vereinsmitglieder das oberste Ziel sein.

Zur Reduzierung des Infektionsrisikos spricht der Württembergische Judo-Verband daher die folgenden Empfehlungen aus.

### 1) Teilnehmer/innen

- Die Teilnehmerzahl ist auf maximal 20 Personen (inklusive Trainer/innen) beschränkt.
- Bei Krankheitszeichen, insbesondere Fieber, trockener Husten, ungewohnte Müdigkeit, Gliederschmerzen, Halsschmerzen, Durchfall, Bindehautentzündung, Kopfschmerzen, Verlust des Geschmacks- oder Geruchssinns, Verfärbung an Fingern oder Zehen oder ungewöhnlichem Hautausschlag, darf nicht am Training teilgenommen werden. Eine Teilnahme ist erst wieder möglich, wenn die Symptome über mehrere Tage nicht mehr vorliegen.
- Nach einem direkten Kontakt mit einer an Covid-19 erkrankten Person gilt ein Trainingsverbot für zwei Wochen.
- Alle Trainingseinheiten werden unter Ausschluss der Öffentlichkeit durchgeführt, nur die Teilnehmer/innen dürfen die Trainingsstätte betreten, Zuschauer sind nicht gestattet. Eltern und sonstige Angehörige, die ihre Kinder vom Training abholen möchten, warten bitte vor der Judohalle auf ihre Kids.



## 2) Hygieneregeln

- **Abstandsregelung**

- Es wird grundsätzlich, sowohl vor, während und nach dem Training, mindestens ein Abstand von 1,5 Meter zu anderen Personen eingehalten mit Ausnahme von:
  - Familienangehörigen
  - Personen, die dem gleichen Haushalt angehören und
  - Dem/der festen Trainingspartner/in
- Die Laufwege (z.B. Ein- und Ausgänge, Toilettennutzung jeweils immer nur von einer Person etc.) und Trainingszeiten (z.B. zeitlicher Puffer von 15 min zwischen zwei Trainingseinheiten) sollten so organisiert werden, dass die Einhaltung der Abstandsregelung sichergestellt werden kann.

- **Händewaschen**

- Vor dem Training, nach der Toilettennutzung sowie nach dem Training sind die Hände gründlich mit Seife zu waschen.
- Man sollte sich zwischendurch nicht ins Gesicht fassen.
- Es sollte möglichst wenig berührt werden.
- Wichtig: Ausreichend Seife und Papierhandtücher bereitstellen!

- **Mund-Nasen-Bedeckung**

In der Sportstätte muss keine Mund-Nase-Bedeckung getragen werden.

- **Umkleiden und Duschen**

- Es wird empfohlen, Umkleiden und Duschen nur in Ausnahmefällen zu nutzen. Die Judoka sollten weiterhin bereits umgezogen die Trainingsstätte betreten und nach dem Training zuhause duschen.
- Falls auf die Nutzung von Umkleiden und Duschen nicht verzichtet werden möchte, wird zwingend empfohlen, eine maximale Anzahl an Personen festzulegen, die sich gleichzeitig in den einzelnen Umkleideräumen und Duschen aufhalten dürfen. Die Personenanzahl ist in Abhängigkeit von der Raumgröße so zu wählen, dass die Einhaltung der Abstandsregelung sichergestellt werden kann. Die Umsetzung dieser Regelung muss von den Trainer/innen entsprechend kontrolliert werden.

- **Lüften der Trainingsstätte**

- Die Türen im Eingangsbereich und die in der Halle sollten, falls möglich, während des kompletten Trainings geöffnet bleiben.
- In der Halle, in den Umkleiden und in den Duschräumen sind alle Fenster zu öffnen.
- Türklinken und ähnliches sind nach Möglichkeit nicht anzufassen.
- Die Türen zu den Umkleiden sind nur anzulehnen, so dass sie mit dem Fuß geöffnet werden können.



- **Reinigung von Judomatten und Trainingsgeräten**
  - Die Judomatten sollten an jedem Trainingstag nach der letzten Einheit gereinigt werden.
  - Die im Training genutzten Trainingsgeräte sollten nach jeder einzelnen Trainingseinheit gereinigt werden.
- **Judoanzug**
  - Der Judoanzug sollte mindestens nach jedem zweiten Training gewaschen werden.
  - Wird er nicht nach jedem Training gewaschen, so sollte er mindestens 10 Stunden lang gelüftet werden.
- **Dokumentationspflicht**

Alle Trainingsteilnehmer/innen (bzw. Erziehungsberechtigte) bestätigen durch Unterschrift über die Hygienevorschriften informiert worden zu sein und verpflichten sich, diese entsprechend einzuhalten.

### 3) Hygienekonzept

- Das Hygienekonzept sollte für jeden sichtbar in der Judohalle ausgehängt werden.
- Die Trainer/innen werden vom Hygienebeauftragten in das Hygienekonzept eingewiesen.
- Die Trainer/innen weisen zu Beginn und ggf. auch während des Trainings noch einmal alle Teilnehmer/innen auf die wichtigsten Punkte hin.

### 4) Hygienebeauftragter

- Es ist ein Hygienebeauftragter zu benennen, der verantwortlich für die Umsetzung des Hygienekonzepts ist.

### 5) Trainingsempfehlungen

- **Feste Trainingspaare**
  - Zumindest bis zum Beginn der Sommerferien wird empfohlen, immer die beiden gleichen Trainingspartner miteinander trainieren zu lassen (dauerhaft über einzelne Trainingseinheiten hinweg).
  - Ein neues Trainingspaar sollte nur in Ausnahmefällen gebildet werden (z.B. wenn ein Trainingspartner krank ist).
  - Ebenfalls sollte während eines Trainings auf jegliche Partnerwechsel (z.B. beim Randori) zunächst noch komplett verzichtet werden.
  - Wenn die Zahl der Trainingsteilnehmer/innen nicht aufgehen sollte, ist eine Dreiergruppe zu bilden.
  - Eine darüber hinausgehende Vermischung in der Trainingsgruppe ist zu vermeiden.



- **Judomatte - Aufbau von 3x3-Quadraten in unterschiedlichen Farben zur Trainingszonenmarkierung**

Da zwischen den einzelnen Trainingspaaren die Abstandregelung zwingend eingehalten werden muss, sollten die Judomatten zur Markierung der Trainingsfläche eines Paares in 3x3-Quadraten in unterschiedlichen Farben aufgebaut werden. Alle Trainingspaare bleiben während des gesamten Trainings auf demselben Quadrat.

## 6) Trainer/innen

- **Abstandsregelung**

Auch die Trainer/innen müssen den Mindestabstand von 1,5 Metern zu den Teilnehmenden grundsätzlich einhalten. Eine Ausnahme ist nur bei kurzen direkten Technikdemonstrationen zulässig.

- **Dokumentationspflicht**

- Die Namen der Trainingsteilnehmer sowie die Konstellation der zusammen Übenden sind von den Trainer/innen bei jeder einzelnen Trainingseinheit zu dokumentieren.
- Die erfassten Daten werden jeweils nach vier Wochen gelöscht.

### **Ergänzende Bemerkung:**

Bitte beachtet zusätzlich die gültigen Übergangsregelungen der Landesregierung und der Kommunen.