



---

## Wiederaufnahme des Trainings - Hygienemaßnahmen

Die sportartspezifischen und an die DOSB-Leitplanken angelehnten Übergangsregeln des Deutschen Karate Verbandes (DKV) hängen im Trainingsraum aus und sind verbindlich umzusetzen.

Darüber hinaus gelten die folgenden spezifischen Maßnahmen unserer Sportschule zur Vor- und Nachbereitung sowie zur Durchführung des Trainingsbetriebes:

---

Alle Teilnehmer, die krank sind, Husten und/oder Grippe-/Coronasymptome haben, dürfen die Trainingshalle nicht betreten.

Die Trainierenden erscheinen in kompletter Sportbekleidung (z.B. Gi) zum Training und bringen ein der Körpergröße entsprechendes Handtuch mit, um eine Schweißübertragung während des Trainings auf den Boden- bzw. auf Gegenstände und damit auf andere Personen zu vermeiden. Die Umkleiden und Duschen sind grundsätzlich geschlossen.

Der Einlass in die Halle erfolgt über die Tür am Seiteneingang zum Parkplatz. Vor dem Eingang wird eine Reihe mit einem Abstand von mindestens 1,5 m zueinander gebildet. Das Eintreten in den Trainingsbereich erfolgt nacheinander. Beim Eintreten ist eine Mund-Nasenbedeckung zu tragen.

Eine evtl. Folgegruppe betritt die Trainingsstätte erst, wenn die vorherige Gruppe das Gebäude durch den vorderen Eingang (Schiebetür) verlassen hat. Eine Begegnung der verschiedenen Trainingsgruppen ist unbedingt zu vermeiden.

Straßenschuhe werden sofort nach Betreten der Trainingsstätte ausgezogen und die Hände umgehend gewaschen bzw. (falls vorhanden) desinfiziert. Hierzu kann die "hintere" Toilette bzw. das Waschbecken vor der Männerdusche benutzt werden. Die Schuhe werden mit in den Trainingsbereich genommen und können dort abgestellt werden. Die Mund-Nasenbedeckung dürfen die Trainierenden erst nach der Einnahme ihrer Trainingsposition in der Halle abnehmen. Das Training erfolgt ohne Maske.

Um die Abstandseinhaltung innerhalb (auf) der Trainingsfläche und während der Trainingseinheiten sicherzustellen, werden auch Co-Trainer oder andere verantwortungsbewusste und eingewiesene Personen (z.B. Elternteile) zu Hilfe gezogen.

Mit einer Gruppe von bis zu 10 Teilnehmer\*innen darf ohne Kontakt trainiert werden. Die maximale Teilnehmeranzahl von 10 darf nicht überschritten werden.

Das Training wird kontaktfrei mit einem Abstand von ca. 2m zwischen den Sporttreibenden durchgeführt. D.h. es wird z.B. auf die bisherigen Partnerübungen verzichtet. Dieser Abstand ist während des gesamten Trainings einzuhalten und soll (vor allem bei Kindergruppen) durch Boden- bzw. Positionsmarkierungen gekennzeichnet sein. Die Trainingsbelastung soll nur im unteren und mittleren Bereich liegen, damit eine zu hohe Atemfrequenz vermieden wird.

Bei der Aufstellung der Trainierenden sollten möglichst viele Teilnehmer nebeneinander und nicht hintereinander stehen.

Nach dem Training ist sofort wieder die Mund-Nasenbedeckung anzulegen.

Es wird auf eine gute Frischluftzufuhr in die Trainingsstätte geachtet. Regelmäßiges Durchlüften ist zwischen den Trainingseinheiten erforderlich. Der Tresenbereich ist geschlossen.

Nach dem Beenden der Trainingseinheit verlassen die Teilnehmer einzeln, unter Beachtung des o.g. Mindestabstandes die Trainingsstätte durch den Haupteingang (Schiebetür). Schlagpolster, Pratten, Boxhandschuhe und andere Sportgeräte werden nach dem Training desinfiziert.

In den einzelnen Sparten (z.B. Aikido, Kickboxen, etc.) kann es sportartspezifische zusätzliche Regelungen geben.

Den Anweisungen der Trainer und ihren Co-Trainern ist unbedingt Folge zu leisten.

---

**Bitte achtet auf die Einhaltung dieser Maßnahmen, damit wir für alle einen Rahmen bieten können, indem wir sicher und gesund miteinander trainieren können.**

**Ralf Kujath**

Verantwortlicher für den Infektionsschutz