



Trainingskonzept und Hygieneplan

für das Judo- und Parkourtraining der SKV Mörfelden (4.0)

Stand: 24. Oktober 2020

1.) Präambel

Zentrales Ziel ist es, die Ausbreitung des Coronavirus¹ weiterhin einzudämmen und zu verhindern. Die Abteilung Judo & Parkour steht dabei vor der Herausforderung einen Beitrag zur Eindämmung der Ausbreitung des Coronavirus zu leisten und ihren Mitgliedern gleichzeitig einen möglichst sicheren Trainingsbetrieb zu ermöglichen.

Die Sportart Judo steht dabei als Kontakt- und Zweikampfsportart vor einer besonderen Herausforderung. Der vorrangige Zweck des Judotrainings ist das Erlernen neuer Techniken sowie die Verbesserung bereits gelernter Techniken, mit dem Ziel des Erwerbs und der Erhöhung der verschiedenen Kyu-Grade und der Teilnahme an Wettkämpfen. Dies ist gleichzeitig die entscheidende Motivation für Trainierende im Judo, die Sportart auszuüben. Ohne direkten Körperkontakt ist das Ausüben dieser Sportart allerdings unmöglich.

Wir als Abteilung Judo & Parkour orientieren uns in unserem Trainingskonzept und Hygieneplan am Rahmenkonzept des Deutschen Judobundes, das dieser den Judovereinen in Deutschland angelehnt an die zehn Leitplanken des Deutschen Olympischen Sportbundes zur Verfügung gestellt hat.² Hieraus leiten wir sportartenangepasst auch die Vorgaben für den Parkoursport ab. Darüber hinaus orientieren wir uns an den Vorgaben für die allgemeinbildenden Schulen in Hessen und den Vorgaben des Kreises Groß-Gerau.

Wir möchten mit den nachfolgenden Maßnahmen und Regeln einen sportartgerechten Trainingsbetrieb im Judo und im Parkour ermöglichen sowie unserer gesellschaftlichen und der Verantwortung für unsere Mitglieder gerecht werden.

Die Trainer sind dazu verpflichtet, die Maßnahmen umzusetzen und auf die Einhaltung der Regeln zu achten.

2.) Freiwilligkeit

Die Teilnahme am Training ist für alle Sportler stets freiwillig. Kein Sportler wird von den Trainern zur Teilnahme gezwungen oder gedrängt. Die Trainer führen das Training ebenfalls freiwillig durch.

Alle Teilnehmer müssen einmalig die von der SKV-Geschäftsstelle geforderte „Selbstverpflichtung“ unterschrieben abgeben. Sollte sie bereits bei einer anderen Abteilung abgegeben worden sein, reicht eine diesbezügliche Info.

¹ Sofern in diesem Hygieneplan vom Coronavirus die Rede ist, ist immer SARS-CoV-2 („Schweres-akutes-Atemwegssyndrom-Coronavirus 2“) gemeint.

² Sportartspezifische Übergangsregeln des Deutschen Judobundes. Online: <https://www.dosb.de/medien-service/coronavirus/sportartspezifische-uebergangsregeln/?Leitplanken> (zuletzt geprüft am 06.08.2020).

3.) Trainingsbetrieb

Die Stufen aus dem hessischen „Präventions- und Eskalationskonzept zur Eindämmung der weiteren Ausbreitung von SARS-CoV-2“ bilden eine Orientierung für die Einteilung eines Ampelsystems.

Abstufung	Ampelfarbe
< 20 Neuinfektionen*	grün
> 20 Neuinfektionen*	gelb
> 35 Neuinfektionen*	
> 50 Neuinfektionen*	
> 75 Neuinfektionen*	rot
> 90 Neuinfektionen*	kein Training
*pro 100.000 Einwohner innerhalb der letzten sieben Tage in einer Region (7-Tages-Inzidenz)	

Hieraus ergeben sich die Maßnahmen für den Ablauf des Trainingsbetriebs. Die Maßnahmen gelten, sobald die 7-Tages-Inzidenz drei Tage in Folge mit steigender Tendenz festgestellt wurde.

Die im Folgenden genannten Maßnahmen gelten jeweils zusätzlich zu den in der vorherigen Stufe genannten Maßnahmen.

Grundsätzlich gelten die Vorgaben der Landesregierung oder aus einer Allgemeinverfügung des Kreises Groß-Gerau selbstverständlich vorrangig.

Grün: „Routinebetrieb“

- Beachtung der allgemein geltenden Hygieneregeln
- Hände waschen vor dem Training (min. 20 Sekunden, mit Seife und unter fließendem Wasser)
- Umkleiden sind geöffnet und können von maximal fünf Sportlern gleichzeitig genutzt werden
- Matten und Geräte werden nach jeder Trainingseinheit desinfiziert
- Dauerlüftung je nach Wetterlage, ansonsten Lüftung gemäß CO₂-Timer bzw. CO₂-Messgerät; mindestens jedoch Stoßbelüftung nach jeder Trainingseinheit
- Einbahnstraßensystem:
 - *Dojo im Sportzentrum*: Eingang über den Haupteingang in das OG und Ausgang über die Nottreppe im Kursraum auf den Festplatz
 - *Dojo im Sportlerheim*: Eingang über den oberen Haupteingang und Ausgang über die Schiebetür im Dojo auf die Terrasse
 - *SKV-Halle*: Eingang über den Haupteingang in die Halle und Ausgang über den Notausgang auf der Ostseite



Gelb: verschärfte Hygienemaßnahmen

- Trainingstandems von drei bis vier Sportlern (wird dokumentiert)
- kein Wechsel der Trainingsgruppen
- Einhaltung der Abstandsregeln vor und nach dem Training
- Verpflichtung zum Tragen einer Mund-Nasen-Bedeckung vor und nach dem Training
- keine Eltern und Zuschauer beim Training (Ausnahme: Eltern, deren Kinder noch nicht in der Schule sind, und für wichtige Absprachen mit dem Trainer)
- Umkleiden sind geschlossen (Schuhe, Jacken usw. können am Rand des Dojos bzw. der Halle gewechselt werden)

Rot: eingeschränkter Trainingsbetrieb

- Reduzierung der Teilnehmerzahl auf max. 10 Sportler
- ggf. veränderter Trainingsrhythmus (1x statt 2x pro Woche oder 14-täglich statt wöchentlich)
- ständige Einhaltung des Mindestabstands von 1,5 Metern
- allgemeines und sportartspezifisches Konditions- und Koordinationstraining
- alternative Trainingsformen im Freien
- Trainer tragen eine Mund-Nasen-Bedeckung, wenn sie den Mindestabstand zu Sportlern nicht einhalten können.

4.) Krankheitssymptome

Wir orientieren uns beim Umgang mit Krankheits- und Erkältungssymptomen an den Regelungen des Hessischen Kultusministeriums³ in der jeweils gültigen Fassung.

Aktuell gelten folgende Regeln:

- Eine Teilnahme am Judotraining ist nur ohne die typischen Krankheitssymptome (Fieber ab 38°C, trockener Husten, Störung des Geschmack- oder Geruchssinns) möglich.
- Schnupfen ohne weitere Krankheitszeichen ist, genauso wie leichter oder gelegentlicher Husten bzw. Halskratzen, kein Ausschlussgrund.
- Alle Symptome müssen akut auftreten. Symptome einer chronischen Erkrankung (z. B. Asthma) sind nicht relevant.
- Teilnehmer, die die o. g. Symptome zeigen, ohne das ein Arzt aufgesucht wurde, dürfen wieder am Training teilnehmen, wenn sie mindestens einen Tag fieberfrei und wieder in einem guten Allgemeinzustand sind.
- Teilnehmer, die positiv auf das Corona Virus (SARS-CoV-2) getestet wurden, dürfen erst nach einer 48-stündigen Symptomfreiheit und frühestens zehn Tagen nach Symptombeginn wieder

³ Hessisches Kultusministerium: Anlage 4 „Umgang mit Krankheits- und Erkältungssymptomen bei Kindern und Jugendlichen in Kindertageseinrichtungen, in Kindertagespflegestellen und in Schulen“ zum Hygieneplan Corona für die Schulen in Hessen (Stand 28. September 2020), abrufbar unter https://kultusministerium.hessen.de/sites/default/files/media/hkm/hygieneplan_6.0_anlage_4_umgang_mit_krankheits-_und_erkaeltungssymptomen_bei_kindern_und_jugendlichen.pdf (zuletzt geprüft am 24.10.2020).



am Training teilnehmen bzw. wenn die vom Gesundheitsamt angeordneten Maßnahmen beendet sind.

- Sollte der Teilnehmer oder eine seiner engen Kontaktpersonen in den letzten vierzehn Tagen eine Reise in einen von der Bundesregierung eingestuften Risikostaat gemacht haben, ist eine Teilnahme am Training nicht möglich (vgl. Robert-Koch-Institut, Online: https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/Risikogebiete_neu.html).

5.) Ausschluss vom Training

Teilnehmer, die diese Regeln nicht einhalten, können auch ohne vorherige Ermahnung durch den Trainer oder die Abteilungsleitung vom Training ausgeschlossen werden. Die Sicherheit aller Teilnehmer hat oberste Priorität.

Mörfelden-Walldorf, den 24. Oktober 2020

gez. Philipp König
(Abteilungsleiter)

gez. Ulrike Dietrich
(Stellv. Abteilungsleiterin)

gez. Tatjana Arnoul
(Kassiererin)

gez. Nicole Hirschl
(Schriftführerin)

gez. Antje Hohm
(Jugendleiterin)

gez. Katja Bach
(Veranstaltungswartin)

gez. Rainer Dötsch
(Sportwart Judo)

gez. Lars Pietschmann
(Sportwart Parkour)