



Konzept zum Wiedereinstieg in den Trainingsbetrieb Juli 2020

1.) Generelle Regel:

- Personen mit Kontakt zu COVID-19 Fällen in den letzten 14 Tagen, oder mit unspezifischen Krankheitssymptomen jeder Schwere, dürfen die Halle nicht betreten. Treten während des Training Beschwerden auf, hat die Person das Training sofort zu verlassen.
- Anpassungen an Lockerungen oder Einschränkungen sind jederzeit möglich. Der aktuelle Stand wird täglich beobachtet und mit den Mitgliedern kommuniziert.
- Maßgeblich sind Abstand- und Hygieneregeln, wie Händewaschen und Desinfektion beim Betreten der Halle. In geschlossenen Räumen gilt eine Maskenpflicht.

2.) Halle, Zugang:

- Die vorige Anmeldung zu jedem Training ist erforderlich. Die Gruppengröße ist mit Bezug auf die Jeweilige Örtlichkeit begrenzt (Indoor, Outdoor, Fläche, Lüftung usw.).
- Jede Übungsgruppe wird einem festen Trainerteam zugeteilt. Es werden Teilnehmer Listen geführt.
- Die Abstand- und Hygieneregeln sind mit Text- und Bild im Zugangs- und Hallenbereich gut sichtbar aufgehängt.
- Es darf sich immer nur eine Trainingsgruppe in der Halle aufhalten.
- Ansammlungen von Personen (Gruppenbildungen) sind in und vor der Halle zu vermeiden.
- Vor dem Betreten der Halle ist, wenn nicht vermeidbar, eine Schlange (Außenbereich) mit dem vorgeschriebenen Mindestabstand zwischen den Personen zu bilden.
- Unter Einhaltung des Mindestabstand darf die Halle einzeln betreten werden.
- Hygieneregeln wie Händewaschen und Desinfizieren müssen eingehalten werden.

- Die gesamte maximale Anzahl von Personen, für die eine Halle zugelassen ist, darf zu keiner Zeit überschritten werden.
- Kinder werden am Eingang zur Halle abgeliefert und abgeholt.
- Der Zutritt zum Trainingsraum (Fläche) ist generell nur Teilnehmern, Trainern und Übungsleitern gestattet. Der Mindestabstand muss immer gewährleistet sein.
- Der Trainingsraum (Fläche) darf nicht mit Straßenschuhen betreten werden.

3.) Trainingsbetrieb:

- Für ausreichende Durchlüftung des Trainingsraum vor, nach und während der Übungsstunde wird gesorgt - Fenster und Türen öffnen
- Zwischen den Trainingseinheiten ist ausreichend Zeit für den Gruppenwechsel sowie für die erforderliche Reinigung einzuhalten.
- Alle Sportler kommen und gehen in Trainingskleidung. Die Sportkleidung ist der Umgebung angepasst – Indoor / Outdoor
- Jede Trainingseinheit dauert maximal 60 Minuten, das gilt auch für Trainer und Übungsleiter.
- Das Training findet nur unter Anleitung statt. Der Trainingsbereich darf nur mit Trainer betreten werden.
- Die Grundaufstellung der Teilnehmer erfolgt je nach Raum: im Kreis, Reihen oder Schachbrett mit Mindestabstand.
- Begrüßung und Verabschiedung erfolgen ausschließlich durch Verbeugen in der Grundaufstellung.
- Partnerübungen sind mit Abstand möglich (z.B. Einschrittkampf, Wechsel- Kicken)
- Koordinations- und Konditionstraining (aus: Taekwondo Einzel-Bewegungen, Yoga, Steppen, Aerobic usw.) kann problemlos mit Abstand erfolgen.
- Gruppenspiele sowie Übungen die einen Mindestabstand nicht garantieren, werden unterlassen.
- Praxisnahe Selbstverteidigung ist nicht möglich. Bei Übungen zum Selbstschutz gilt es den Sicherheitsabstand zu verteidigen um Körperkontakt (Angriff, Schlag, Greifen) zu verhindern. Diese Übungen sind problemlos möglich.

- Vollkontakt Wettkämpfe finden derzeit nicht statt, das Zweikampf Training ist nicht möglich.
- Verschiedene Taktik- Angriff- und Ausweich-Übungen (Reaktion) sind mit Abstand möglich.
- Übungsgeräte (Schlagpolster, Pratzten, Westen usw.) dürfen jeweils nur von einer Person angefasst werden. Nach Gebrauch ist eine gründliche Reinigung erforderlich.
- Der Geräteraum darf nur vom Trainerteam betreten werden.

4.) Quellen und Personen:

- DTU Deutsche Taekwondo Union
- BayMBI. 2020 Nr. 363 vom 24.06.2020
- DOSB (Website)
- BLSV (Rundmails)

- 1. Vorstand: Paul Kreuzer
- Sportlicher Leiter: Walter Schichtl
- Protokoll: Wolfgang Labs
- Das Konzept ist für alle Mitgliedern, mit Start des Hallentraining via Download abrufbar.

Pfaffenhofen, 20. Juli 2020