Hygieneregeln für das Judotraining

Dieses Konzept ist an die 10 Leitplanken des DOSB angelehnt.

Dieses Konzept ist in Absprache mit den Verbandsärzten des DJB, dem DJB-Präsidium und dem DJB Vorstand entstanden.

Grundsätzliche Hygiene- und Verhaltensregeln für das Judotraining 2 von 2

•**Möglichst Körperkontakte vermeiden**
Begrüßung und Verabschiedung erfolgen nur mit einer Verbeugung. Notwendige Körperkontakte erfolgen immer mit Respekt und Achtung vor dem Gegner.
•**Handhygiene**
Mit fließendem Wasser und Seife Händewaschen mit einer Dauer von 20 bis 30 sec. Sauberes Tuch zum Abtrocknen. Alternativ Desinfektionsspender benutzen. Diese sind an jedem Halleneingang zu Verfügung zu stellen (Kinder dürfen Infektionsmittel nur unter Aufsicht verwenden)
•**Richtig husten und niesen**
Nur mit Abstand Husten und Niesen. Möglichst wegdrehen oder Matte verlassen.
•**Im Krankheitsfall zuhause bleiben**
Bleib im Krankheitsfall oder in Verdachtsfällen von infektiösen Krankheitssymptomen zuhause und kuriere dich aus. Du hast in diesen Tagen Trainingsverbot.
•**Sauberer Judoanzug**
Der Judoanzug sollte frisch gewaschen sein und keine Blutflecken oder ähnliches enthalten.
•**Tatami-Etikette**
Die Matte ist ausschließlich barfuß zu betreten; Schuhe oder Strümpfe müssen vor der Matte ausgezogen werden; die Matte ist ausschließlich in Socken oder Schuhe zu verlassen.
•**Umkleiden und Duschen zu Hause**
Kontaktvermeidung in Umkleide und Dusche. Umkleide muss in jedem Fall reglementiert werden. Duschen in der Trainingsstätte ist nicht gestattet.
•**Mund und Nasenschutz tragen**
Allen Judoka ist beim Techniktraining einen Mund und Nasenschutz zu empfehlen.
•**Matte desinfizieren**
Die Matte sollte nach jedem Training feucht gereinigt und desinfiziert werden. Zwingend notwendig ist eine Desinfektion der Mattenfläche einmal pro Woche.
•**Trainingsmittel desinfizieren**
Alle Trainingsmittel (Wurfpuppen, BulgarianBag, Griff-Trainer usw.) müssen nach jedem Training desinfiziert werden.
•**Trainingshalle lüften**
Nach jeder Trainingseinheit muss eine Stoßbelüftung der Trainingshalle durchgeführt werden.
•**Ankommen und Verlassen der Trainingsstätte**
Es gibt einen separaten Eingang und Ausgang (Notausgang) im Dojo. Ankommende und abgehende Teilnehmer müssen räumlich getrennt bleiben.
•Die Teilnahme an einem Judotraining muss immer freiwillig sein.
•Alle Judoka müssen gesund sein. Vor Trainingsbeginn muss jeder Trainierende (bzw. seine Erziehungsberechtigten) den Gesundheitsrisiko Fragebogen des DJB ausgefüllt haben (siehe Anlage).
Das regelmäßige und wiederholte Ausfüllen des Fragebogens ist empfehlenswert.
•Alle Judoka müssen vor dem Training in eine Teilnehmerliste eingetragen werden.

•Eingang und Ausgang der Trainingsstätte sind räumlich getrennt.
•Die Judoregeln müssen strikt eingehalten werden. Begrüßung und Verabschiedung erfolgen ausschließlich durch Verbeugung.
•Vor, während und nach dem Training muss der Verein, jeder Sportler die Hygieneregeln beachten.
•Eltern und sonstige Zuschauer haben bis auf weiteres keinen Zutritt zur Trainingsstätte

Ab Phase 4:

•Es müssen ständige Trainingspaare gebildet werden (unter Berücksichtigung der Wohngemeinschaften, wie z.B. bei Geschwistern). Die Trainingsgruppen müssen protokolliert werden.
•Es dürfen keine Partnerwechsel während eines Trainings durchgeführt werden. Trainingspartner sollten nach Möglichkeit über mehrere Tage/Wochen beibehalten werden.
•Es sollen ständige Trainingspartner gebildet werden, die möglichst über einen längeren Zeitraum zusammen trainieren. Partnerwechselsollte vermieden werden.
•Die Zeitdauer des Trainings sollte verkürzt werden um mehr Teilnehmern die Möglichkeit des Trainings zu ermöglichen.
•Der Trainer bzw. Prüfer hält sich am Mattenrand auf.
•Die Judoregeln sollen strikt eingehalten werden. Begrüßung und Verabschiedung erfolgen ausschließlich mit einer Verbeugung.
•Trainingsinhalte beschränken sich auf kontaktlose Durchführung (z.B. athletisch/konditionelle Ausbildung, Beweglichkeits-und Koordinationstraining) in der Gruppe.
•Die Disziplin und strikte Einhaltung der folgenden Übergangsregeln sind grundsätzliche Voraussetzung zur Wiederaufnahme eines Trainings in der Halle und auf der Matte. Ein Zweikampftraining ist das Herz des Judosports.

empfangen und gelesen:

_____ _____
Name Trainingsteilnehmer Name Erziehungsberechtigter

_____
Unterschrift