

Hygienekonzept VfR Büttgen, Abteilung Judo

Allgemeines gruppenübergreifendes Konzept

Trainingsort: Turnhalle der Budica-Grundschule Büttgen, Lichtenvoorder Straße 35, 41564 Kaarst

Das Hygienekonzept ist auch auf der frei zugänglichen Homepage der Judoabteilung veröffentlicht. Alle Judoka der Abteilung und alle Eltern und Erziehungsbeauftragte sind bereits im Vorfeld aufgefordert worden, dieses vor dem ersten Training (und gerne auch zwischendurch) aufmerksam zu lesen und bei minderjährigen Judoka im Familienrahmen zu besprechen, damit der Inhalt bei Eintreffen der Judoka an der Halle als bekannt vorausgesetzt werden kann.

Training findet in festen Gruppen montags und mittwochs und nach vorheriger Absprache auch freitags in den zugewiesenen Hallenzeiten statt. Die Teilnahme am Training ist nicht auf einen Tag in der Woche begrenzt, so dass z.B. eine Teilnahme am Training am Montag und Mittwoch in der passenden Gruppe möglich ist.

Die Trainingszeiten der einzelnen Gruppen wurden an die Situation angepasst, um z.B. die Reinigung der Matten nach jeder Trainingseinheit sicherstellen zu können. Eine Anpassung der Trainingszeiten aufgrund von gesammelten Erfahrungswerten obliegt der Entscheidungsfreiheit des Trainerteams, hierfür muss kein neues Hygienekonzept eingereicht werden, sofern das gruppenspezifische Konzept z.B. anhand des Alters der Gruppenteilnehmer eindeutig weiterhin einer spezifischen Gruppe zugeordnet werden kann. Die jeweils aktuelle Zeiteinteilung für das Training ist der Homepage der Judoabteilung zu entnehmen.

Ferner behält das Trainerteam sich vor, abweichend von der Trainingsgruppeneinteilung vor Corona und selbst bei Vorliegen eines genehmigten Hygienekonzeptes, einzelne Gruppen erst zu einem späteren Zeitpunkt aktiv in den Trainingsbetrieb zu integrieren oder Gruppen auch temporär ganz auszusetzen, sofern eine Einhaltung dieses Konzeptes für diese Gruppe nicht gegeben scheint oder andere triftige Gründe dies bedingen. Ein (erneuter) Start der Gruppen bedarf bei Vorliegen eines genehmigten Hygienekonzeptes und einer Freigabe der Halle an sich im Rahmen der genehmigten Hallennutzungszeiten keiner weiteren Freigabe durch die Stadt Kaarst.

Generell ist wichtig, dass die Teilnahme am Trainingsbetrieb zu jeder Zeit für die Mitglieder der Judoabteilung, aber auch für die ehrenamtlichen Trainer und Co-Trainer rein auf freiwilliger Basis geschieht und diese Entscheidung natürlich auch geändert werden kann und darf!

Wir bitten um Verständnis, dass wir in Coronazeiten die Teilnahme am Training den Mitgliedern der Judoabteilung vorbehalten und die Teilnahme am Training als „Schnuppertraining“ nicht möglich ist.

Ein Auszug aus den Hygieneregeln des Deutschen Judobundes DJB (s. Anlage) hängen in der Halle aus.

Trainer und Co-Trainer:

Das Training wird von einer Trainerin / einem Trainer (im weiteren Verlauf findet zur Vereinfachung ausschließlich die männliche Form Anwendung) geleitet, unterstützt durch einen älteren Jugendlichen als Co-Trainer, die Dokumentation der Personen erfolgt in der Anwesenheitsliste (s. Anlage).

Die Co-Trainer werden in einer vorgelagerten Besprechung in die Bestimmungen des Hygienekonzeptes und ihre Aufgaben eingewiesen.

Hygienekonzept VfR Büttgen, Abteilung Judo

Sollte ein Co-Trainer ausfallen oder nicht verfügbar sein, so wird der Trainer das Training auch ohne Co-Trainer fortsetzen bzw. durchführen.

Der Trainer macht Techniken und Aufgaben nach Möglichkeit nur mit dem Co-Trainer vor. In begründeten Ausnahmefällen kann der Trainer auch mit einem anderen Judoka Techniken demonstrieren, z.B. um dem Judoka das Gefühl für die richtige Ausführung der Technik zu vermitteln, sollte der rein verbal oder durch Vormachen vermittelnde Ansatz nicht zu dem gewünschten Ergebnis führen.

Da ein Trainer im Laufe des Tages und an den verschiedenen Trainingstagen mehrfach im Einsatz sein kann, jede Gruppe aber einen festen Co-Trainer hat, kann es vorkommen, dass ein Trainer an einem Tag und/oder innerhalb der Trainingswoche mit mehreren verschiedenen Co-Trainern die jeweiligen Gruppen anleitet und entsprechend auch mit wechselnden Co-Trainern Techniken und Aufgaben vormacht.

Die Trainer und Co-Trainer kontrollieren vor jedem Training das ausreichende Vorhandensein von Seife, Einmalhandtüchern und –handschuhen und sind zudem für die Reinigung der Matten mit Seifenlauge zwischen den Trainingsgruppen und am Ende eines Trainingstages verantwortlich.

Der Weg zur Halle:

Die Judoka kommen bereits fertig umgezogen mit Straßenschuhen und ggfs. einer Jacke über dem Judoanzug zur Halle (ein Umziehen in den Umkleiden ist nicht möglich). Es wird vor der Halle mit ausreichendem Abstand gewartet. Sollte der Mindestabstand von 1,50 m zu außerhalb des gleichen Haushalts lebenden Personen nicht eingehalten werden können, so ist bereits hier eine geeignete Mund-Nasen-Maske zu tragen. Diese muss spätestens bei Betreten der Räumlichkeiten angelegt werden.

Vor dem Training:

Die Halle und ihre angrenzenden Räume werden erst nach Aufforderung durch den Trainer oder den Co-Trainer betreten.

Zu jedem Training müssen für minderjährige Judoka die benötigten Formulare (Erklärung zur Gesundheit, s. Anlage, kann auf der Homepage heruntergeladen und gedruckt werden) aktuell bewertet und von einer volljährigen Person unterschrieben mitgebracht werden. Diese werden vom Trainer oder Co-Trainer gesichtet und eingesammelt.

Wir bitten um Verständnis, dass eine Teilnahme am Trainingsbetrieb ohne die entsprechende aktuelle unterschriebene Erklärung nicht möglich ist und wir die Judoka leider vom Training ausschließen müssen!

Aus diesem Grund kommen die Judoka, die nicht alleine ggfs. wieder nach Hause gehen dürfen, bitte in Begleitung, um ggf. wieder mit zurück genommen werden zu können. Für das Trainerteam beginnt die Aufsichtspflicht erst mit Betreten der Halle und ihren angrenzenden Räumen.

Der Trainer oder Co-Trainer tragen nun die mit allen benötigten Unterlagen zum Training erscheinenden Judoka in die Anwesenheitsliste ein, sie weisen den Hauptpartner für die bevorstehende Trainingseinheit zu und tragen auch diesen in die Anwesenheitsliste ein.

Die Judoka oder ihre Erziehungsberechtigten unterschreiben auf der Anwesenheitsliste. Hierfür ist bitte ein eigener Kugelschreiber mitzubringen und zu verwenden. Auch die Begleitpersonen, die beim

Hygienekonzept VfR Büttgen, Abteilung Judo

Auf- und/oder Abbau der Matten behilflich sind, tragen sich in die Anwesenheitsliste ein und unterschreiben diese ebenfalls.

Wichtig ist, dass in der Summe aller Judoka, Trainer und Begleitpersonen nicht mehr als 30 Personen gleichzeitig in der Halle sein dürfen.

Das Ziel ist es, möglichst eine gerade Anzahl an Judoka in einer Trainingsgruppe zu haben. Sollte es eine ungerade Anzahl geben, so kann in diesem Fall auch eine Dreiergruppe zusammen auf einer Matteneinheit trainieren.

Wir bitten um Verständnis, dass im Falle einer Verspätung evtl. getroffene Partnereinteilungen nicht wieder aufgebrochen werden können. Im Extremfall ist dann an diesem Tag keine Trainingsteilnahme möglich.

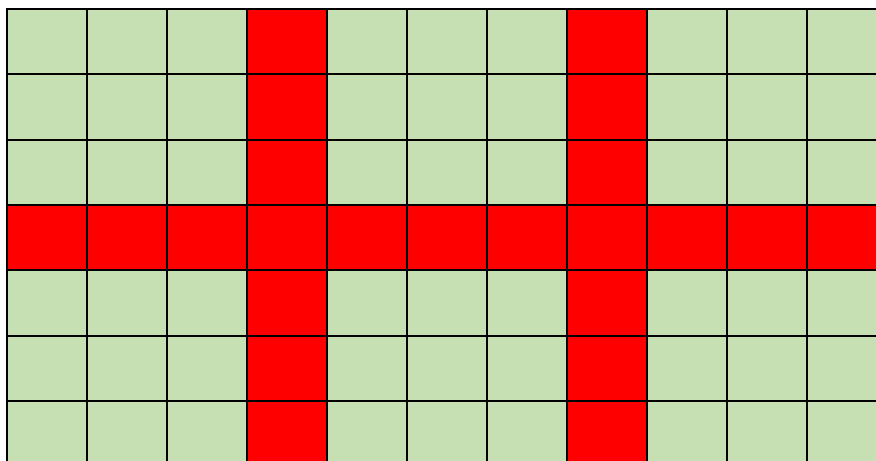
Sind die Judoka in der Liste eingetragen und haben einen festen Partner zugewiesen bekommen, wäscht man sich mit ausreichendem Abstand die Hände und betritt danach mit allen seinen Sachen mit Judoschlappen oder Hallenschuhen durch den normalen Halleneingang die Halle. Beim Betreten der Halle werden durch Trainer oder Co-Trainer Desinfektionsmittel an alle die Halle betretenden Personen ausgegeben, das gut in beiden Händen zu verteilen ist.

Die Judoka stellen ihre Trinkflaschen, Straßenschuhe, Jacken, etc. auf der Bank in einem Abstand von 1,5 m (die Abstände sind gekennzeichnet) ab, die Mund-Nasen-Masken werden mit zu den persönlichen Gegenständen auf die Bänke gelegt.

Die Umkleiden und Waschräume dürfen ausschließlich zum Händewaschen vor dem Training und für einen evtl. Toilettengang genutzt werden. Die Judoka kommen also bereits in Sportkleidung zur Halle. Ausnahme dazu bilden die Trainer, die sich in der separaten Trainerumkleide umziehen und auch ihre Sachen aufbewahren dürfen.

Es ist bitte selbstverständlich, dass sowohl Judoka, aber auch Trainer und Co-Trainer, die Anzeichen oder Beschwerden aufweisen, die auf eine Corona-Erkrankung hindeuten könnten, in jedem Fall dem Trainingsbetrieb fernbleiben. Dies kann im Falle eines kurzfristigen Ausfalls eines Trainers auch bedeuten, dass eine Gruppe ggfs. erst an der Halle erfährt, dass das Training an diesem Tag ausfallen muss, sollte nicht kurzfristig ein anderer Trainer als Ersatz einspringen können. Der Trainingsbetrieb nur durch einen Co-Trainer ist nicht möglich.

Mattenaufbau und -nutzung:



Hygienekonzept VfR Büttgen, Abteilung Judo

Pro Paar (ggfs. Dreiergruppe) wird eine Mattenfläche von 3x3 m, optisch abgegrenzt durch rote Mat-
tenreihen als Sicherheitszone und Laufwege, genutzt. Dies gilt aus für Trainer und Co-Trainer, die
ebenfalls gemeinsam ein eigenes Mattenareal während des Trainings zur Nutzung zur Verfügung
haben. Die Mattenfläche lässt sich erweitern, wenn mehr Judoka kommen.

Das Aufbauen der Matten wird durch jeweils ein bis zwei Elternteile unterstützt, deren Kontaktdaten
ebenfalls aufgenommen werden, sofern sie dem Trainer nicht persönlich bekannt sind. Auch die
beim Auf- und Abbau helfenden Begleitpersonen müssen ebenfalls vor Betreten der Halle die Hände
frisch und gründlich gewaschen und desinfiziert haben. Zudem müssen die beim Aufbau helfenden
Personen, außerhalb der Judoka und Trainer der Gruppe, beim Auf- (ggfs. Abbau) bitte eine Mund-
Nasen-Maske zu tragen.

Die Matten werden beim Aufbau im Geräteraum entgegen genommen. Hierbei ist auf ausreichenden
Abstand zueinander zu achten. Die Mattenfläche wird von allen Beteiligten Personen in Gänze gelegt.
Ein Aufbau der jeweiligen Mattenfläche nur durch das darauf trainierende Judokapaar ist nicht
umsetzbar.

Das Training:

Wenn der Mattenaufbau abgeschlossen ist, betreten die gebildeten und dokumentierten Pärchen die
ihnen zugewiesenen Mattenareale. Die Judoschlappen bzw. Hallensportschuhe werden unmittelbar
an dem eigenen Mattenbereich abgestellt. Das Angrüßen erfolgt auf den jeweiligen Mattenflächen.

Während der Aufwärmphase wird die gesamte Mattenfläche gemeinsam genutzt, wobei Körper-
kontakt vermieden wird. Ebenfalls wird die Fallschule, soweit notwendig, mattenarealübergreifend
stattfinden. Eine weitere Ausnahme für mattenbereichsübergreifende Trainingsinhalte stellt das
sogenannte „Kata-Training“ dar. Eine Kata (wörtlich übersetzt: Form) ist ein fest vorgeschriebener
Bewegungsablauf (ähnlich der Pflicht im Eiskunstlauf) und wird für Prüfungen ab dem grünen Gürtel
benötigt. Eine Kata wird im Regelfall auf einer Mattenfläche von mindestens 6 m Länge geübt und
gezeigt. Und auch bei einigen (Wurf-)Techniken im Techniktraining kann es nötig sein, die
Mattenbereiche der einzelnen Paare auch übergreifend zu nutzen.

Im Training findet der für den Judoport notwendige enge Körperkontakt statt, die gebildeten Paare
können für einzelne Übungen aufgebrochen werden. Für das Zeigen von Techniken steht dem Trainer
der jeweilige Co-Trainer zur Verfügung. Der direkte Kontakt (z. B. für Fehlerkorrekturen) zu anderen
Trainierenden wird auf das notwendige Mindestmaß begrenzt.

Das Durchführen von Randoris (lockeren Übungskämpfen im Stand und im Boden, je ca. 3 Minuten),
wird auch unter Wechsel der zugewiesenen Partner durchgeführt.

Der wesentliche Anteil des Trainings wird sich neben Fitness und Ausdauer auch auf die Verbes-
serung und Erweiterung des Technikrepertoires konzentrieren. Dies wird auch mit dem Ziel gemacht,
die Judoka auf die Prüfung zum jeweils nächst höheren Gürtel vorzubereiten. Für eine Prüfung unter
sinnvollen - der Sportart Judo spezifischen - Bedingungen ist es nicht möglich, diese auf einer kleinen
Mattenfläche von 3x3 m auszuführen. Im Falle einer Prüfung werden die Teilnehmer die gesamte
Mattenfläche nutzen, da die meisten Techniken aus sinnvollen Bewegungen und dem Wettkampf
nachempfundenen Situationen gezeigt werden müssen.

Während des gesamten Trainings ist für eine ausreichende Belüftung zu sorgen, hierfür sind alle
Fenster die ganze Zeit über geöffnet zu halten.

Hygienekonzept VfR Büttgen, Abteilung Judo

Das Training endet mit dem Abgrüßen auf den zugewiesenen Mattenarealen.

Nach dem Training:

Die Judoka holen ihre persönlichen Gegenstände von der Bank, legen ihre Mund-Nasen-Maske an und verlassen die Halle nacheinander mit ausreichend Abstand durch den regulären Hallen-Ein-Ausgang.

Die genutzten Matten werden mit Seifenlauge gereinigt, getrocknet und stehen dann der nächsten Gruppe zur Verfügung. Dieser Reinigungsvorgang kann sowohl durch den Trainer und Co-Trainer, als auch für dazu bestimmte Judoka oder auf freiwilliger Basis durch unterstützende Eltern durchgeführt werden.

Alle Judoka und unterstützenden Eltern mit Ausnahme der Trainer und Co-Trainer haben spätestens 5 Minuten vor Beginn der nächsten Gruppe die Halle zu verlassen.

Die abholenden Begleitpersonen warten bitte auf dem Schulhof auf ihre Kinder und andere Personen, die sie abholen und nehmen diese beim Verlassen der Räumlichkeiten in Empfang. Bei evtl. Wartezeiten, die möglichst zu vermeiden sind, ist dort bitte auch auf einen ausreichenden Abstand zueinander zu achten bzw. die Mund-Nasen-Maske zu tragen.

Den die Halle verlassenden Personen ist durch die auf dem Schulhof wartenden Personen der nächsten Gruppe ausreichend Platz einzuräumen und unbedingt der Vortritt zu lassen.

Die Reinigungszeit von 15 Minuten zwischen den Gruppen wird auch genutzt, damit Trainer und/oder Co-Trainer bereits die nächste Gruppe in Empfang nehmen können.

Auch am Ende des Trainingstages werden die Matten mit Seifenlauge gereinigt. Den Empfehlungen des RKI folgend ist es nicht notwendig, nach der Reinigung mit der Seifenlauge die Matten vor dem Abbau auch noch mit einem geeigneten Mittel zu desinfizieren. Eine tägliche Desinfektion aller im Einsatz gewesenen Matten findet also vor dem Abbau nicht statt.

Der Abbau erfolgt dann durch die letzte Gruppe. Beim Abbau sind durch alle Mitwirkenden die Mund-Nasen-Maske zu tragen und vorher die Hände gründlich zu waschen.

Nachdem alle Judoka der letzten Gruppe des Tages die Halle verlassen haben, schließt der Trainer alle Fenster. Er verlässt die Halle durch den Vordereingang, den er in gewohnter Manier abschließt.

Besonderheiten:

Verletzt sich ein Judoka beim Training oder muss aufgrund einer älteren Verletzung behandelt werden, so sollte der Trainer möglichst seine Mund-Nasen-Maske und bei offenen Verletzungen unbedingt Einmalhandschuhe tragen.

Wenn der Judoka eine Pause benötigt, so setzt oder legt er sich dafür auf den von ihm genutzten Mattenbereich. Der andere Judoka der Gruppe muss dann ebenfalls pausieren. Sollte der verletzte Judoka zu einer Dreiergruppe gehören, so können die beiden nicht verletzten Judoka – sofern es der verbleibende Platz zulässt - natürlich weiter trainieren. Hierbei ist aber unbedingt auf den verletzten Judoka Rücksicht zu nehmen.

Auch die Behandlung findet auf dem zugewiesenen Mattenbereich statt. Im Falle einer Blutung wird sich angrenzend an den Mattenbereich auf den Hallenboden begeben und dort die Behandlung

Hygienekonzept VfR Büttgen, Abteilung Judo

durchgeführt, um eine Verunreinigung der Matte mit Blut zu vermeiden. Sollte es doch zu Blutflecken auf der Matte (oder dem Hallenboden) kommen, so sind diese umgehend feucht aufzuwischen.

Der Einsatz von Geräten (Bällen, Springseile, Kegel, etc.) ist zu unterlassen, da auch hier eine gesonderte Reinigung und Desinfektion vorgenommen werden müsste.

Der Aufenthalt von Erziehungsberechtigten oder anderen Besuchern in der Halle ist nach Möglichkeit zu unterlassen, sofern die Eltern keine Funktion, wie z.B. Unterstützung beim Mattenaufbau oder Reinigung der Matten übernehmen. Ausnahmen müssen aber in jedem Fall im Vorfeld mit dem zuständigen Trainer abgesprochen werden.

Muss ein Judoka während des Trainings auf die Toilette, so meldet er sich bitte beim Trainer ab. Der Trainer achtet darauf, dass immer nur ein Judoka gleichzeitig auf der Toilette ist. Zum Aufsuchen der Toilette ist der Mund-Nasen-Schutz anzulegen und Schlappen oder Turnschuhe zu tragen. Nach dem Toilettengang sind gründlich die Hände mit Seife zu waschen. Nach Ablegen der Mund-Nasen-Maske und Ausziehen der Schuhe kann am Trainingsbetrieb wieder aktiv teilgenommen werden.

Hygienekonzept VfR Büttgen, Abteilung Judo

Gruppenspezifische Ergänzungen zum oder Abweichungen vom gruppenübergreifenden Konzept:

1.Trainingsgruppe: Kinder vier und fünf Jahre (Judoflöhe)

Trainingstage: Montag

Trainingszeiten: 16:00 Uhr Eintreffen und Coronaformalitäten, danach Mattenaufbau
16:15 Uhr Beginn des Trainings
16:45 Uhr Ende des Trainings und Mattenreinigen

Abweichungen vom und Ergänzungen zum gruppenübergreifenden Konzept:

Keine

2.Trainingsgruppe: Kinder sechs bis neun Jahre

Trainingstage: Montag und Mittwoch

Trainingszeiten: 16:45 Uhr Eintreffen und Coronaformalitäten, ggfs. Mattenaufbau
17:00 Uhr Beginn des Trainings
17:45 Uhr Ende des Trainings und Mattenreinigen

Abweichungen vom und Ergänzungen zum gruppenübergreifenden Konzept:

Keine

3.Trainingsgruppe: Kinder neun bis elf Jahre

Trainingstage: Montag und Mittwoch

Trainingszeiten: 17:45 Uhr Eintreffen und Coronaformalitäten
18:00 Uhr Beginn des Trainings
18:45 Uhr Ende des Trainings und Mattenreinigen

Abweichungen vom und Ergänzungen zum gruppenübergreifenden Konzept:

Keine

4.Trainingsgruppe: Judoka ab elf Jahren

Trainingstage: Montag und Mittwoch

Trainingszeiten: 18:45 Uhr Eintreffen und Coronaformalitäten
19:00 Uhr Beginn des Trainings
20:00 Uhr Ende des Trainings und Mattenreinigen

Abweichungen vom und Ergänzungen zum gruppenübergreifenden Konzept:

Keine

Hygienekonzept VfR Büttgen, Abteilung Judo

5.Trainingsgruppe: Senioren

Trainingstage: Montag und Mittwoch

Trainingszeiten: 20:00 Uhr Eintreffen und Coronaformalitäten
20:15 Uhr Beginn des Trainings
21:15 Uhr Ende des Trainings und Mattendesinfektion
danach Abbau der Matten und Verräumen im Geräteraum

Abweichungen vom und Ergänzungen zum gruppenübergreifenden Konzept:

Das Training der Senioren darf auch durch eine volljährige Person außerhalb des Trainerteams geleitet werden, sofern diese Person mindestens die Graduierung des 1.DANs (Meistergrad) innehat und alle anderen Vorgaben des gruppenübergreifenden Hygienekonzeptes eingehalten werden.

6.Trainingsgruppe: Sondertraining Judoka ab sechs Jahre je nach Trainingsinhalt (z.B. Prüfungsvorbereitung oder Wettkampf-/ Mannschaftstraining)

Trainingstage: Freitag

Trainingszeiten: 16:00 Uhr Eintreffen und Coronaformalitäten, danach Mattenaufbau
16:15 Uhr Beginn des Trainings
17:45 Uhr Ende des Trainings und Mattendesinfektion
danach Abbau der Matten und Verräumen im Geräteraum

Abweichungen vom und Ergänzungen zum gruppenübergreifenden Konzept:

Keine

Anlage 1: Auszug aus den Hygieneregeln des Deutschen Judo Bundes (DJB)

Anlage 2: Gesundheitsbestätigung (für minderjährige Judoka)

Anlage 3: Trainingsprotokoll / Anwesenheitsliste und Gesundheitsbestätigung für Erwachsene