

# Hygienekonzept PSV Plauen 05.06.2020

## Allgemeines:

- die **Teilnahme** am Training ist **freiwillig**, das Tragen einer Maske ist freiwillig
- der **Mindestabstand** von **1,5 m** ist in und vor der Sporthalle einzuhalten (Partnertraining ist nachfolgend beschrieben)
- Personen mit erhöhter Körpertemperatur und/oder Erkältungssymptomen dürfen die Sportstätte nicht betreten
- es werden ständige Trainingsgruppen gebildet, die maximal 2x pro Woche trainieren
- die Trainingszeit wird für alle Gruppen auf 90 Minuten reduziert
- vor, während und nach dem Training sind die Hygieneregeln zu beachten, die Hände werden vor und nach dem Training desinfiziert
- Trainingsgeräte sind nach der Benutzung zu reinigen bzw. zu desinfizieren
- Die Sportstätte wird für den Publikumsverkehr und für Eltern nicht geöffnet. Es wird bis auf Weiteres kein Probetraining angeboten
- das Umziehen geschieht **zu Hause**, keine Nutzung der Umkleidekabinen!
- **5 Minuten** vor Trainingsbeginn am Eingang einfinden (nicht eher), zeitnahe Abholung nach dem Training
- Toilettennutzung möglich, nach Benutzung desinfizieren der Toilette, Türklinken und Hände. Immer nur ein Sportler darf den Toilettenraum betreten
- an der Halle ankommende und abgehende Sportler werden getrennt, es darf kein Kontakt zu anderen Trainingsgruppen entstehen
- Türklinken und andere häufig angefasste Stellen werden mehrmals während des Trainings desinfiziert
- bei Spielen mit Mannschaftssportcharakter soll im Bezug auf den Abstand zum Gegenspieler bzw. Mitspieler gegenseitig Rücksicht genommen werden, Spiele sind möglich

## Judo:

- vor Trainingsbeginn muss jeder Trainierende (bzw. seine Erziehungsberechtigten) den **Gesundheitsrisiko Fragebogen des DJB** ausgefüllt abgeben
- es werden ständige Trainingspaare gebildet, der Kontakt zu anderen Trainingspaaren wird stark reduziert, es dürfen keine Partnerwechsel im Training durchgeführt werden
- jedes Trainingspaar hat mindestens 15 Quadratmeter Hallenfläche zur Verfügung. Bis auf Weiteres findet kein Mattentraining statt. Die Matten im hinteren Bereich (kleines Dojo) werden nur im Rahmen des Athletiktrainings barfuß betreten. Schuhe oder Socken sind nicht gestattet
- die Trainingspartner sollen mehrere Wochen beibehalten werden
- die Trainingspaare und Trainingsgruppen werden vom Verein dokumentiert
- Schwerpunkt im Training soll das Athletiktraining sein. Das schließt Übungen für Kraft, Beweglichkeit und Kondition ein
- Partnerübungen mit Jacke sind im Rahmen der vorher genannten Regeln erlaubt (gleiche Paare). Gemeint sind Trainingsformen wie Uchi-Komi und allgemeine Partnerübungen
- die Trainer sollen sich während des Trainings größtenteils am Rand aufhalten
- vor, während und nach dem Training sollen alle die Hygieneregeln beachten
- die Trainingshalle wird nach Möglichkeit ständig gelüftet, mindestens jedoch vor und nach dem Training
- die Matten werden 2x / Woche desinfiziert
- der Judoanzug sollte frisch gewaschen sein
- die Straßenschuhe werden im Vorraum gewechselt, in der Halle werden Sportschuhe getragen, diese werden am Mattenrand abgestellt (bei Nutzung der Matte im kleinen Dojo) und es wird barfuß auf die Matte gegangen
- die Sportler der mittleren Trainingsgruppe trainieren Donnerstag von 17.00 – 18.30 Uhr
- die Jugend und Erwachsenen trainieren Dienstag 17.00 – 18.30 Uhr und Donnerstag 18.30 – 20.00 Uhr
- das Training der Anfängergruppe wird erst nach den Sommerferien wieder aufgenommen  
gezeichnet

