



## **HYGIENEREGELN UND TRAININGSPLANUNG IM BUSHIDO UPDATE**

15.06.2020

Liebe Judoka, Mitglieder und Eltern,

Hajime - wir legen los! Die neuen Änderungen der CoronaSchVO in der ab dem 15. Juni 2020 gültigen Fassung erlauben **nun endlich wieder Judo in der Halle** zu machen. Soweit erlaubt und gesundheitlich risikofrei möglich, werden wir wieder gemeinsam Judo machen.

Da der jetzige Plan nur bis zu den Sommerferien gilt, betrachtet das Ganze als „Testphase“ für die kommenden Monate. Wir werden Zeit brauchen, damit sich alles einspielt.

### **I. Trainingsplanung ab 15. Juni 2020 bis zu den Sommerferien**

Ab dem 15. Juni werden wir das folgende, eingeschränkte Trainingsprogramm anbieten. Das Training wird grundsätzlich wie gewohnt im Sportcenter Bushido stattfinden. Es dürfen maximal 10 Personen inklusive der Trainer auf der Judomatte sein.

Wichtig: Die Zuordnung zu den einzelnen hierunter aufgeführten Trainingsgruppen erfolgt über die jeweilig zuständigen Trainer; in Zweifelsfällen also bitte die üblichen Ansprechpartner kontaktieren. Ein Training ist nur nach Voranmeldung möglich.

<b>Mittwoch</b>	16:00 – 17:10 <i>Gruppe 1</i>	17:20 – 18:50 <i>Gruppe 2</i>	19:10 – 21:00 <i>Erwachsenentraining</i>
<b>Freitag</b>	16:00 – 17:10 <i>Gruppe 3</i>	17:20 – 18:50 <i>Gruppe 4</i>	19:10 – 21:00 <i>Erwachsenentraining</i>



## II. Hygieneregeln

Hierunter befinden sich die Hygieneregeln, die in den kommenden Wochen im Rahmen des Trainings gelten werden. Auf den ersten Blick mag dies sehr umfassend wirken, Ihr werdet aber merken, dass es sich hierbei im Wesentlichen um die Hygieneregeln handelt, die wir alle bereits seit mehreren Wochen einhalten. Es ist also machbar! Bei Fragen, Anregungen und Anmerkungen könnt Ihr Euch jederzeit per E-Mail an [info@bushidojudoteam.de](mailto:info@bushidojudoteam.de) an unseren Hygienebeauftragten, Benjamin Franke, wenden.

### 1. Vor dem Training

- Das Wichtigste: Kommt nur zum Training, wenn Ihr keine gesundheitlichen Einschränkungen oder Krankheitssymptome aufweist und mindesten zwei Wochen kein Kontakt zu einer infizierten Person bestand!
- Sofern noch nicht geschehen, füllt bitte den Risikofragebogen aus (Minderjährige mit Unterschrift der Eltern), bringt ihn mit und gebt diesen bei Eurem Trainer ab. Diese haben auch Ausdrucke vor Ort, die sie Euch geben können. Er ermöglicht uns im Zweifelsfall eine schnelle Kontaktaufnahme zur Identifizierung von Infektionsketten.
- Der Risikofragebogen muss nur einmal ausgefüllt werden (nicht vor jedem neuen Training erneut!).
- Beim Folgetraining werden die Trainer Euch lediglich fragen, ob es (1.) in der Zwischenzeit Kontakt mit COVID-19-Patienten gegeben hat oder (2.) bei Euch Symptome aufgetaucht sind.
- Eine Teilnahme am Training ist nur möglich, wenn Ihr diese Fragen verneinen könnt. Zum Schutz aller anderen kann ein Trainer einen Teilnehmer andernfalls auch vom Training ausschließen.
- Mit Blick auf das Kindertraining bitten wir daher auch alle Eltern, sich diese Fragen nochmal selbst zu stellen, bevor sie ihr Kind zum Training bringen!
- Bitte bringt neben den Sportklamotten auch Eure Masken mit.
- Und schließlich bevor Ihr zum Training aufbrecht: Verzichtet auf Fahrgemeinschaften.

### 2. Während des Trainings

- Ein Aufenthalt im Trainingsbereich ist nur den Trainierenden und dem Trainer erlaubt.
- Verzichtet auch auf gewohnte spontane Wiedersehensrituale (Handshakes, Umarmungen etc.). Verbeugen ist angesagt.

# JC Köln-Süd Bushido e.V.

Benjamin Münnich (1. Vorsitzender)  
Burgunderstr. 44  
50677 Köln  
info@bushidojudoteam.de



- Am Eingang werdet Ihr einen Desinfektionsmittelspender auffinden - den bitte benutzen.
- Wir richten ein „Einbahnstraßensystem“ ein, bitte haltet Euch an die auf dem Boden befindlichen Markierungen. Im Bushido ist es – insbesondere im Gang Richtung Judomatte – nicht möglich permanent 1,5 Meter Abstand einzuhalten. Nehmt deswegen bitte auf den „Gegenverkehr“ Rücksicht.
- Umkleiden, Duschen und der Aufenthaltsraum dürfen wir leider noch nicht wieder öffnen – sie müssen deshalb für jedermann (und -frau) gesperrt bleiben. Kommt daher – soweit möglich – in (wetterangepasster) Judo-/Sportkleidung (und mit Turnschuhen) zum Training.
- Die Toiletten sind geöffnet. Auf den Toiletten stellen wir Flüssigseife, Desinfektionsmittel und Papierhandtücher bereit.
- Begleitpersonen dürfen nur bei Kindern bis max. 14 Jahre anwesend sein.
- Natürlich gelten auch die sonstigen Verhaltens- und Hygieneregeln (Husten-/Niesetikette, kein Körperkontakt, regelmäßiges Händewaschen).
- Beim Kommen und Gehen sollte (auch wenn es nach der Verordnung nicht verpflichtend ist) ein Mund-Nasen-Schutz getragen werden, beim Training ist das nicht erforderlich.
- Zum Zwecke einer evtl. Kontaktverfolgung werden die Trainer beim Training jeweils eine Anwesenheitsliste führen.

### 3. Nach dem Training

- Nach jeder Trainingseinheit müssen die Matten, auf denen trainiert wurde, gereinigt werden.
- Dazu haben wir alle Trainingseinheiten verkürzt (um 10 Minuten), damit geputzt und gelüftet werden kann. Bitte stellt Euch darauf ein, dass wir hier alle "Hand anlegen". Eimer, Wischmops etc. werden wir natürlich zur Verfügung stellen.
- Verlasst das Bushido nach dem Training bzw. Abschluss der "Nacharbeiten" zügig.

### III. Trainer-Checkliste

Für unsere Trainer haben wir nachfolgend die wichtigsten „Orga-Regeln“ zur Durchführung des Trainings zusammengefasst:

**Hausanschrift**  
Benjamin Münnich  
Burgunderstr. 44  
50677 Köln  
info@bushidojudoteam.de

**Bankverbindung**  
Volksbank Köln Bonn eG \*  
IBAN: DE39380601867203879010

# JC Köln-Süd Bushido e.V.

Benjamin Münnich (1. Vorsitzender)  
Burgunderstr. 44  
50677 Köln  
info@bushidojudoteam.de



- Bei Krankheitssymptomen ist auch für Euch ein Training nicht zulässig. Die Trainer informieren frühzeitig einen Ersatz, den Vorstand bzw. den Hygienebeauftragten.
- Nach Möglichkeit sollte allein oder mit maximal einer weiteren Person und – soweit möglich – bereits in Sportkleidung zum Training angereist werden.
- Auch unter Trainern gilt: Keine Begrüßung per Handschlag oder ähnlichem, bei dem ein Abstand von 1,5 m nicht gewahrt werden kann.
- Es dürfen **maximal 10 Personen inklusive der Trainer** auf der Judomatte sein.
- Organisatorisches **vor** jeder Einheit:
  1. Die Anwesenheitslisten müssen vor jedem Training ausgefüllt und abgehakt werden.
  2. Der Gesundheitsfragebogen muss (nur) vor dem ersten Training ausgefüllt worden sein.
  3. Vor (und nach) der Judoeinheit muss ein Mund-Nasen-Schutz getragen werden.
  4. Die Judomatte wird nur mit Schlappen/Schuhe verlassen (nicht Barfuß).
  5. Auf die Hygienemaßnahmen (Abstand, Hust- und Nießetikette, regelmäßiges Waschen und Desinfizieren der Hände) soll hingewiesen werden und deren Einhaltung überprüft werden.
- Organisatorisches **während** des Trainings:
  1. Zuweisung eines individuellen Trainingsbereiches.
  2. Überprüfung des Mindestabstands von 1,5 m der Teilnehmer/innen während des Trainings.
  3. Beim Sport ist keine Maske nötig. Sie muss für den Notfall aber in Reichweite griffbereit liegen.
  4. Soweit das Training in der Halle stattfindet: Partnerübungen sind wieder erlaubt; es sollen aber **keine Partnerwechsel** stattfinden.
- Organisatorisches **nach** dem Training:
  1. Die Trainingsfläche wird unter Aufsicht des Trainers durch die Teilnehmer/innen gereinigt.
  2. Danach wird das Bushido unmittelbar verlassen. Die Maske muss dabei wieder getragen werden.
  3. Zwischen zwei Einheiten muss eine Pause zum Durchlüften eingelegt werden.
  4. Die Teilnehmerliste wird nach dem Training an info@bushidojudoteam.de gesendet.

Der Vorstand

Gef.: Benjamin Franke, Benjamin Münnich

**Hausanschrift**  
Benjamin Münnich  
Burgunderstr. 44  
50677 Köln  
info@bushidojudoteam.de

**Bankverbindung**  
Volksbank Köln Bonn eG \*  
IBAN: DE39380601867203879010

www.bushidojudoteam.de