

28.08.2020

Empfehlungen der FLAM Judo für das Judo-Training

Gemäß Gesetz 7622 (*Loi du 17 juillet 2020*) ist das Ausüben von Kontaktsport wieder ohne Begrenzungen erlaubt. Ab dem 27. Juli 2020 hat die FLAM Judo unter strikten Auflagen (10 Athleten auf der Matte; keine Partnerwechsel) das Praktizieren von Judo mit Partner wieder empfohlen.

Da die Lage sich in Luxemburg in den letzten Wochen deutlich verbessert hat (Rückgang der positiven Tests von 93 auf 33 pro Woche pro 100 000 Einwohner), hält die FLAM Judo es für angebracht, die Empfehlungen **ab dem 28. August 2020** anzupassen.

Es bleibt wichtig zu betonen, dass sich alle Lockerungen ausschließlich auf **aktiv am Training teilnehmende Judokas auf der Judomatte** beziehen, **wenn das gezielte Judo-Training dies erfordert**. Sie gelten nicht für:

- Begrüßung/Verabschiedung, andere Momente vor oder nach dem Training
- Krafttraining, Laufen, Zirkeltraining, ...
- Trainer, Offizielle, ...

Für die Kraft/Ausdauer-Einheiten empfiehlt die FLAM Judo weiterhin das Einhalten des Abstandes sowie das Desinfizieren der Trainingsgeräte. Hier sollte ebenfalls auf möglichst kleine Trainingsgruppen, die sich nicht mischen, geachtet werden.

Die Auflagen entsprechen etwa dem Level 4 des Hygienekonzeptes der FLAM Judo und sehen den direkten **Kontakt der Athleten in 10er Gruppen** vor. Dabei gilt:

- Maximal 10 Athleten pro Trainingsgruppe:
 - Diese Gruppe muss mindestens 1 Woche lang bestehen bleiben
 - Wenn möglich die Gruppeneinteilung über mehrere Wochen beibehalten
- Partnerwechsel auf das Nötigste reduzieren:
 - Keine Gruppenspiele, an denen alle Athleten beteiligt sind
 - Bestenfalls die 10er Gruppe in Untergruppen teilen (z.B. leicht und schwer), die nur untereinander wechseln dürfen
- Falls mehrere Gruppen hintereinander trainieren:
 - Min. 30 Minuten Pause zwischen 2 Trainingsgruppen
 - Gutes Stoßlüften des Dojos/der Trainingshalle
 - Mattenflächen sind zu desinfizieren (viruzid)

Es gelten zusätzlich die grundsätzlichen Empfehlungen und allgemeine Hygiene-Richtlinien der FLAM Judo (folgende Seiten).

Aufgrund der sich schnell verändernden Situation, können diese Empfehlungen kurzfristig an die aktuelle Lage angepasst werden.

Grundsätzliche Empfehlungen

- Alle Athleten sollen im Alltag verantwortungsbewusst sein und sich überall strikt an die Hygiene-Vorgaben halten. Sie tragen nicht nur die Verantwortung für sich selbst, sondern für die gesamte Trainingsgruppe.
- Fahrgemeinschaften sind zu vermeiden.
- Haupteingänge zu Sportstätten sind zu meiden, wenn möglich Seiteneingänge und/oder Notausgänge nutzen und wo möglich separate Eingänge und Ausgänge ausweisen.
- Eltern und sonstige Zuschauer haben bis auf weiteres keinen Zutritt zur Trainingsstätte (hallenspezifische Gegebenheiten beachten).
- 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 der FLAM Judo ausgefüllt haben. Der Fragebogen sollte mindestens alle 2 Wochen neu ausgefüllt werden
- Alle Judoka müssen vor dem Training in eine Teilnehmerliste eingetragen werden (Dokumentation durch verantwortliche Person).
- Die Judo-Regeln 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.
- Die Zeitdauer des Trainings sollte verkürzt werden, um mehr Teilnehmern die Möglichkeit des Trainings zu ermöglichen.
- Der Trainer bzw. Übungsleiter soll sich am Mattenrand aufhalten und trägt möglichst einen Mundschutz.

Allgemeine Hygiene-Richtlinien

- 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 mindesten 20, besser 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 wegrehen 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; Zoori müssen vor der Matte ausgezogen werden; die Matte ist ausschließlich in Zoori zu verlassen.

- Umkleiden und Duschen

Kontaktvermeidung in Umkleide und Dusche. Umkleide muss in jedem Fall reglementiert werden. Beim Duschen in der Trainingsstätte muss sich an die Regeln vor Ort gehalten werden.

- Mund und Nasenschutz tragen

Alle Judoka sollten, wenn es sinnvoll ist, einen Mund- und Nasenschutz tragen. Alle anderen Personen, die sich in der Trainingsstätte aufhalten dürfen, müssen einen Mund und Nasenschutz tragen.

- 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, Bulgarian Bag, 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

Im Idealfall gibt es einen separaten Eingang und Ausgang (Notausgang) in der Halle. Ankommende und abgehende Kämpfer müssen räumlich getrennt bleiben.