

# Rei - Mir sinn Judo

## Handlungsempfehlungen für die Judo-Vereine in Luxemburg nach Pandemien

Dies stellt eine Handlungsempfehlung für die Judo-Vereine in Luxemburg dar, um einen Wiedereinstieg mit Bezug auf die Corona-Pandemie in den Judosport für die Judoka aller Altersklassen zu ermöglichen. Die Handlungsempfehlung gliedert sich in mehrere Schritte.

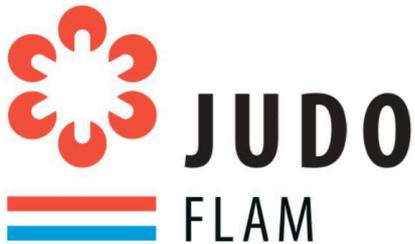
- Zentrales Ziel ist es, das Risiko einer Covid-19 Infektion maximal zu reduzieren, Infektionsketten nachzuvollziehen und ggfs. zu unterbrechen, aber gleichzeitig den Hallensport mit Körperkontakt ohne den zurzeit geforderten Mindestabstand einzuhalten, um einen nicht abzusehenden Mitgliederschwund zu minimieren.

\*\*\*

**Die Gesundheit aller Judoka und der Gesellschaft ist das höchste Gut und sollte respektvoll von allen Judoka beachtet und geschützt werden**

\*\*\*

- Der Judosport hat als Kampfsportart einen unvermeidbaren Körperkontakt und kann Abstandsregelungen nicht einhalten aber regulativ eingrenzen.
- Es ist ein starkes Anliegen der FLAM Judo, dass die Übergangsregeln als Lösungsansatz verstanden werden, einen zeitnahen Wiedereinstieg in ein Zweikampftraining in der Halle, bei gleichzeitiger Minimierung des Risikos einer Covid-19 Infektion zu gewährleisten. Eine absolute Verhinderung unserer Sportart auf unbestimmte Zeit muss vermieden werden.
- Im Zweifel ist die vereinsinterne Vorgehensweise mit dem zuständigen Gesundheitsamt abzustimmen.
- Diese Handlungsempfehlung ist an das 5-Stufen-Modell angelehnt, welches mit dem Sportministerium abgestimmt wurde.



FLAM Judo | Membre IJF | Membre EJU

Fédération Luxembourgeoise des Arts Martiaux a.s.b.l.

3, route d'Arlon | L-8009 Strassen | Grand Duché de Luxembourg

Directeur Sportif Ralf Heiler | e-mail: ralf.heiler@judo.lu

Tél: 00352 661 4345 37 | Site internet: www.flam.lu

Der Wiedereinstieg in Bezug auf Virus-Pandemien setzt sich im Folgenden aus 5 Schritten zusammen:

**Level 1:**

**„Gruppentraining Outdoor“ mit allgemeinen Regeln (keine „Kreuzung“ der verschiedenen Gruppen, Distanzkontrolle, Desinfektionsmöglichkeiten etc.)**

**Level 2:**

**„Kleingruppen-Training Indoor“ mit allgemeinen Regeln (keine „Kreuzung“ der verschiedenen Gruppen, Distanzkontrolle, Desinfektionsmöglichkeiten etc.)**

**Level 3:**

**Paarweise Judotraining (2 Athleten, keine Kreuzung der Paare, Desinfektionsmöglichkeiten etc.)**

**Level 4:**

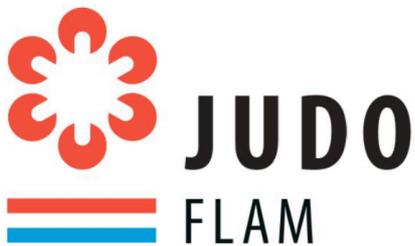
**Kleingruppen Judotraining (keine Kreuzung der Kleingruppen, Desinfektionsmöglichkeiten etc.)**

**Level 5:**

**Normales Judotraining (ohne Restriktionen)**

Über allen Empfehlungen stehen die gesetzlichen Vorgaben, die Vorgaben und Empfehlungen des Gesundheits- und Sportministeriums, sowie weiteren Vorgaben und Empfehlungen öffentlicher Institutionen.

Im Folgenden werden für jedes Level Handlungsempfehlungen ausgesprochen.



FLAM Judo | Membre IJF | Membre EJU

Fédération Luxembourgeoise des Arts Martiaux a.s.b.l.

3, route d'Arlon | L-8009 Strassen | Grand Duché de Luxembourg

Directeur Sportif Ralf Heiler | e-mail: ralf.heiler@judo.lu

Tél: 00352 661 4345 37 | Site internet: www.flam.lu

### **Grundsätzliche Empfehlungen:**

- 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. Das regelmäßige und wiederholte Ausfüllen des Fragebogens ist empfehlenswert
- Alle Judoka müssen vor dem Training in eine Teilnehmerliste (mit zugeordneter Partnerwahl) eingetragen werden (Dokumentation durch verantwortliche Person)
- In der Halle dürfen sich nur, die durch die Größe der Trainingsfläche definierte Anzahl an Athleten aufhalten
- 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
- 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
- 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 immer einen Mundschutz

## Level 1: "Gruppentraining Outdoor" mit allgemeinen Regeln

Die maximale Gruppengröße für den Sportbetrieb wird von den allgemein geltenden Empfehlungen (Gruppengröße max. / Distanz mind.) und der Örtlichkeit bestimmt.

**Wann?** Anwendbar, wenn es verboten ist, einander zu berühren, das Tragen von Masken vorgeschrieben ist und nur Aktivitäten im Freien erlaubt sind.

### Was gilt:



**Ansammlungen unter freiem Himmel**  
an einem öffentlichen Ort für eine maximale Anzahl von zwanzig Personen, unter strenger Einhaltung der Schutzgeboten (zwischenmenschlicher Abstand von 2m, Tragen einer Maske).



Mundschutz tragen

Seien Sie verantwortungsvoll!



2 Meter Abstand halten

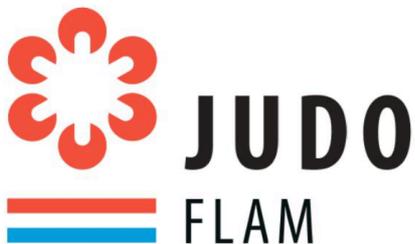
Seien Sie diszipliniert!



Achtung: Immer aktuelle Vorgaben beachten!

### Sanitäre Bedingungen

- Sanitärer Sicherheitsabstand
- Begrenzte Anzahl von Athleten
- COVID-19-Kontaktbeschränkungen
- Masken tragend
- Am Veranstaltungsort sind keine Duschen oder Umkleieräume erlaubt.



FLAM Judo | Membre IJF | Membre EJU

Fédération Luxembourgeoise des Arts Martiaux a.s.b.l.

3, route d'Arlon | L-8009 Strassen | Grand Duché de Luxembourg

Directeur Sportif Ralf Heiler | e-mail: ralf.heiler@judo.lu

Tél: 00352 661 4345 37 | Site internet: www.flam.lu

- Mindestens 20 Minuten Pause zwischen 2 Trainingsgruppen, so dass keine Kreuzkontamination zwischen den Gruppen entstehen kann.

#### **Trainingsmöglichkeiten:**

- Motorische und technische Grundfertigkeiten Tachi-Waza  
(Shizen-tai, Jigo-tai, Shisei, Shintai, Tai-sabaki, Suri-ashi, Ayumi-ashi, Tsugi-ashi ...)
- Tandoku-renshu (allein arbeitend)
- Kräftigung, Ausdauer, Koordination, Mobilität

Es ist von wichtiger Bedeutung, dass die Vereine ihr Kinder,- Jugend- und Erwachsenentraining in Trainingsgruppen wiederaufnehmen, um die Vereinszugehörigkeit und das Gruppengefühl zu stärken. Diese Zeit ist maßgeblich zur Einhaltung der Judowerte und zur Beachtung der Übergangsregeln zu nutzen, bevor ein Training in der Judohalle stattfinden darf.

Mindestens 20 Minuten Pause zwischen 2 Trainingsgruppen, so dass keine Kreuzkontamination zwischen den Gruppen entstehen kann.

*Grundsätzliche Empfehlungen und allgemeine Hygiene-Richtlinien beachten*

**Level 2: “Kleingruppen-Training Indoor“ mit allgemeinen Regeln**

Die maximale Gruppengröße für den Sportbetrieb wird von den allgemein geltenden Empfehlungen (Gruppengröße max. / Distanz mind.) und der Örtlichkeit bestimmt. **Grundsätzlich wird pro Person eine Fläche von 8 qm empfohlen.**

**Wann?** Anwendbar, wenn es verboten ist, einander zu berühren, das Tragen von Masken vorgeschrieben ist und sportliche Aktivitäten in Innenräumen erlaubt sind.

Was gilt:



Mundschutz tragen

Seien Sie verantwortungsvoll!



2 Meter Abstand halten

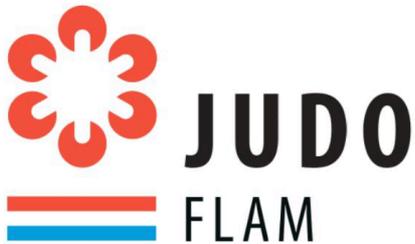
Seien Sie diszipliniert!



8 qm pro Person



Achtung: Immer aktuelle Vorgaben beachten!



FLAM Judo | Membre IJF | Membre EJU

Fédération Luxembourgeoise des Arts Martiaux a.s.b.l.

3, route d'Arlon | L-8009 Strassen | Grand Duché de Luxembourg

Directeur Sportif Ralf Heiler | e-mail: ralf.heiler@judo.lu

Tél: 00352 661 4345 37 | Site internet: www.flam.lu

### Sanitäre Bedingungen

- Sanitärer Sicherheitsabstand
- Begrenzte Anzahl von Athleten
- COVID-19-Kontaktbeschränkungen
- Masken tragend
- Am Veranstaltungsort sind keine Duschen oder Umkleieräume erlaubt.
- Mindestens 30 Minuten Pause zwischen 2 Trainingsgruppen, so dass keine Kreuzkontamination zwischen den Gruppen entstehen kann.

### Trainingsmöglichkeiten (aufbauend auf Level 1):

- Motorische und technische Grundfertigkeiten Ne-Waza (Ebi, Gyaku-ebi, ...)
- Ukemi

Mindestens 30 Minuten Pause zwischen 2 Trainingsgruppen, so dass keine Kreuzkontamination zwischen den Gruppen entstehen kann. Gutes Stosslüften des Dojo/ der Trainingshalle. Mattenflächen mit vorherigem Gesichts-/ Atemstoss-/ Schweisskontakt sind zu desinfizieren (viruzid).

*Grundsätzliche Empfehlungen und allgemeine Hygiene-Richtlinien beachten*

### Level 3: "Paarweises Judotraining"

Die maximale Gruppengröße für den Sportbetrieb wird von den allgemein geltenden Empfehlungen (Gruppengröße max. / Distanz mind.) und der Örtlichkeit bestimmt. **Grundsätzlich wird pro Trainingspaar eine Fläche von 16 qm empfohlen.**

**Wann?** Anwendbar, wenn die physischen Distanzierungsmaßnahmen aufgehoben werden, das Tragen der Maske weiterhin obligatorisch ist und das Training in Paaren erlaubt ist

Was gilt:

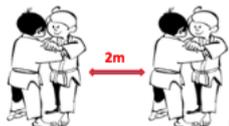


Mundschutz tragen

Seien Sie verantwortungsvoll!



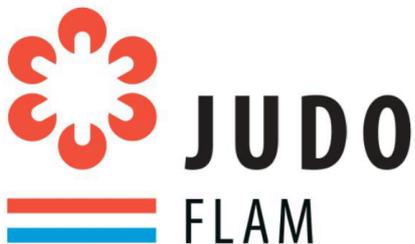
Partner bleibt für einen längeren Zeitraum fix, keine Partnerwechsel möglich



Achtung: Immer aktuelle Vorgaben beachten!

### Sanitäre Bedingungen

- Sanitärer Sicherheitsabstand
- Begrenzte Anzahl von Athleten
- COVID-19-Kontaktbeschränkungen



FLAM Judo | Membre IJF | Membre EJU

Fédération Luxembourgeoise des Arts Martiaux a.s.b.l.

3, route d'Arlon | L-8009 Strassen | Grand Duché de Luxembourg

Directeur Sportif Ralf Heiler | e-mail: ralf.heiler@judo.lu

Tél: 00352 661 4345 37 | Site internet: www.flam.lu

- Masken tragend
- Am Veranstaltungsort sind keine Duschen oder Umkleieräume erlaubt.
- Mindestens 30 Minuten Pause zwischen 2 Trainingsgruppen, so dass keine Kreuzkontamination zwischen den Gruppen entstehen kann.

#### **Trainingsmöglichkeiten (aufbauend auf Level 1 & 2):**

- alle technischen Übungsformen Tachi- und Ne-Waza, die das Tragen den Mundschutzes nicht gefährden
- Kumi-kata

Mindestens 30 Minuten Pause zwischen 2 Trainingsgruppen, so dass keine Kreuzkontamination zwischen den Gruppen entstehen kann. Gutes Stosslüften des Dojo/ der Trainingshalle. Mattenflächen mit vorherigem Gesichts-/ Atemstoss-/ Schweisskontakt sind zu desinfizieren (viruzid).

*Grundsätzliche Empfehlungen und allgemeine Hygiene-Richtlinien beachten*

#### Level 4: "Kleingruppen Judotraining"

Die maximale Gruppengröße für den Sportbetrieb wird von den allgemein geltenden Empfehlungen (Gruppengröße max. / Distanz mind.) und der Örtlichkeit bestimmt. **Grundsätzlich wird pro Trainingspaar eine Fläche von 16 qm empfohlen.**

**Wann?** Empfehlung tritt in Kraft, sobald wir uns berühren dürfen, aber die Anzahl der Kontakte begrenzt bleiben sollten.

Was gilt:



Mundschutz tragen

Seien Sie verantwortungsvoll!



16m<sup>2</sup>

Partnerwechsel sind in Kleingruppen möglich. Kleingruppen müssen dokumentiert sein und keine Mischung der einzelnen Kleingruppen



Achtung: Immer aktuelle Vorgaben beachten!

#### Sanitäre Bedingungen

- COVID-19-Kontaktbeschränkungen
- Umkleidekabinen und Toiletten sind zur Benutzung am Veranstaltungsort zugelassen
- Mindestens 30 Minuten Pause zwischen 2 Trainingsgruppen, so dass keine Kreuzkontamination zwischen den Gruppen entstehen kann. Gutes Stosslüften des Dojo/ der Trainingshalle. Mattenflächen mit vorherigem Gesichts-/ Atemstoss-/ Schweißkontakt sind zu desinfizieren (viruzid).

### Trainingsmöglichkeiten (aufbauend auf Level 1, 2 & 3):

- alle technischen Übungsformen Tachi- und Ne-Waza, die das Tragen den Mundschutzes nicht gefährden

*Grundsätzliche Empfehlungen und allgemeine Hygiene-Richtlinien beachten*

### Level 5: "Normales Judotraining"

**Wann?** Empfehlung tritt in Kraft, sobald wir uns berühren dürfen und kein Mundschutz mehr notwendig ist. Weitere aktuelle Vorgaben zu diesem Zeitpunkt (Dokumentation etc.) sind weiterhin zu beachten.



Weiterhin wird empfohlen: Gutes Stosslüften des Dojo/ der Trainingshalle. Mattenflächen mit vorherigem Gesichts-/ Atemstoss-/ Schweisskontakt desinfizieren.

*Grundsätzliche Empfehlungen und allgemeine Hygiene-Richtlinien beachten*

## 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 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; Zoori müssen vor der Matte ausgezogen werden; die Matte ist ausschließlich in Zoori 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  
Alle Judoka sollten beim Techniktraining 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 ( Wurfuppen, 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, es dürfen niemals mehr Kämpfer gleichzeitig in der Halle sein, als die durch die Größe der Mattenfläche definierte Anzahl.

**Häufigkeit der Reinigung:**

*Die Reinigung der verschiedenen Räume sollte geplant und mit der Leitung der Einrichtung abgestimmt werden.*

Art der Reinigung	Produktart	Betroffene Bereiche	Häufigkeit
Bodendesinfektion (Lobby, Dojo etc.)	Viruzide Produkte* für Level 1- 4	Gemeinschaftsräume	Täglich am Ende des Tages
Desinfektion der Kontaktstellen (Handgriffe etc.)	Viruzide Produkte* für Level 1- 4	Gemeinschaftsräume	Mehrmals am Tag, abhängig von der Frequentierung
Regelmäßige Reinigung	Klassische Reinigungsprodukte	Gemeinschaftsräume	zu Beginn oder am Ende des Tages
Tatami und pädagogische Ausrüstung	Viruzide Produkte* für Level 1- 4	Tatami  Pädagogische Ausrüstung meiden in Level 1-4 bzw. dann besonders gründlich säubern bzw. personalisieren.	Vor der 1. Nutzung und dann nach jeder Nutzung

\* Antiviren-Produkte (die das Virus abtöten)

### **Individuelle Hygiene**

- Duschen Sie zu Hause, bevor Sie im Dojo ankommen
- Immer einen sauberen Judogi haben, wenn Sie ins Dojo gehen
- Waschen Sie sich beim Eintritt in das Dojo die Hände mit einem Desinfektionsmittel (Gel oder Flüssigkeit)
- Stellen Sie Ihre Strassenschuhe am Eingang des Dojos auf und ziehen Sie Ihre Zoori oder Hausschuhe an, die sie nur innerhalb des Dojos tragen werden
- Gehen Sie zum persönlich zugewiesenen Bereich zum An- und Auskleiden
- Tragen Sie Desinfektionsmittel auf Ihre Füße auf, bevor Sie die Tatami betreten/verlassen
- Tragen Sie Ihre Maske (entsprechend den Empfehlungen der Regierung in Bezug auf die Qualität der Maske)

### **Die Sauberkeit des Trainingsbereichs und der pädagogischen Ausrüstung**

- Vergewissern Sie sich, dass die Tatami nach jeder Trainingseinheit gereinigt/desinfiziert und der Bereich gut belüftet ist (30' - 15' Reinigung und 15' Trocknung)
- Vergewissern Sie sich, dass die von den Athleten verwendeten pädagogischen Geräte gereinigt bzw. desinfiziert worden sind.

### **Die Zirkulationsüberwachung und -verwaltung der Athleten vom Eingang bis zum Ausgang im Dojo planen und eine Zirkulationsroute innerhalb des Dojos abstecken (Straßenmarkierung, Flaggenband)**

- Die Umlaufpläne sollten die Konfiguration des Dojos berücksichtigen, es muss gewährleistet sein, dass der Sanitär- und Sicherheitsabstand eingehalten wird.

### **Anforderungen in Bezug auf die persönlichen Schritte für Judoka im Dojo**

- Markieren Sie den Zirkulationsweg innerhalb des Dojos (Klebeband, leicht zu waschende Planen usw.) und achten Sie darauf, dass zwischen den einzelnen Zonen ein Abstand von 2 Metern eingehalten wird.

### **Anforderungen in Bezug auf Aktivitätszonen auf der Tatami**

- Berechnen Sie die maximale Anzahl von Athleten/Trainingseinheiten auf der Grundlage des verfügbaren Platzes und staatlicher Vorschriften
- Markieren Sie die zugewiesenen Zonen für jeden Athleten/jedes Paar (Klebeband, leicht zu waschende Planen usw.)

## Fragebogen für Trainingsteilnehmer/innen

Mit dem Ausfüllen dieses Fragebogens erklären Sie sich bereit, dass die beinhaltenen Daten mit dem Zweck zur Minimierung des Infektionsrisikos mit Covid-19 ausgewertet und bis zum Ende der Pandemie gespeichert werden. Der Fragebogen dient der Verfolgung von Infektionsketten. Das regelmäßige und auch wiederholte Ausfüllen des Fragebogens ist sehr zu empfehlen.

### 1. Personenbezogene Daten

Name	
Vorname	
Geburtsdatum	
Adresse	
Telefon / Mail	/
Trainingsadresse	
Schule & Klasse angeben	
Arbeitgeber angeben, wenn kein Homeoffice in den letzten 14 Tagen	

### 2. Kontaktrisiko-Evaluation

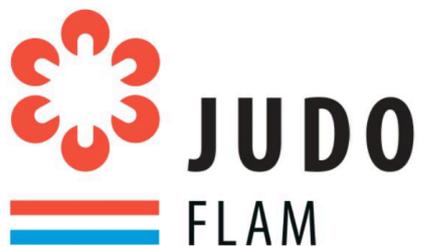
	Ja	Nein
Bestand in der Vergangenheit die Anordnung einer behördlichen Quarantäne im Zusammenhang mit SARS-CoV-2?  Wenn ja, bitte Datum des Ablaufs der Anordnung angeben: _____		
Waren Sie innerhalb der letzten 14 Tage außerhalb Ihres gemeldeten Heimatortes und/oder Trainingsortes?  Wenn ja, bitte aufführen wann und wo: _____		
Hatten Sie Kontakt zu einem bestätigten SARS-CoV-2 Fall innerhalb der letzten 14 Tagen?		
Ich lebe mit einer hochgefährdeten Person zusammen im selben Haushalt (> 70 Jahre alt, chronische Herz- oder Lungenerkrankung, Immunschwäche etc.)		

### 3. Symptom-Evaluation

**Bitte beantworten Sie die Fragen zur aktuellen klinischen Symptomatik! (bitte berücksichtigen Sie den Zeitraum der letzten ! 14 ! Tage)**

	Ja	Nein
Fieber		
Allgemeines Krankheitsgefühl, Kopf- und Gliederschmerzen		
Husten		
Dyspnoe (Atemnot)		
Geschmacks- und/oder Riechstörungen		
Halsschmerzen		
Rhinitis (Schnupfen)		
Diarrhoe (Durchfall)		

**Sollte eine der Fragen mit „JA“ beantwortet werden, muss der Hausarzt konsultiert werden. Ein Training ist bis zur Abklärung nicht möglich.**



FLAM Judo | Membre IJF | Membre EJU

Fédération Luxembourgeoise des Arts Martiaux a.s.b.l.

3, route d'Arlon | L-8009 Strassen | Grand Duché de Luxembourg

Directeur Sportif Ralf Heiler | e-mail: ralf.heiler@judo.lu

Tél: 00352 661 4345 37 | Site internet: [www.flam.lu](http://www.flam.lu)

