



# Hygienekonzept in Anlehnung an den DJB (gültig ab 20.11.2021)

In Anlehnung an die Hygienemaßnahmen des Saarlandes, DJB und des LSVS stellt der SJB seinen Vereinen ein Konzept zur Verfügung.

## **Aktuell müssen**

ab dem 6.-17. Lebensjahr die trainierenden Athleten, vollständig geimpft, genesen

(6 Monate) oder negativ getestet (Schnelltest 24 Std., PCR Test 48 Std,) sein, um an einem Training teilnehmen zu können. Bei Schülern reicht ein Test der Schule aus, welcher nicht älter als 48 Std. ist.

Kinder unter dem 6. Lebensjahr benötigen einen negativen Test vom Kindergarten, der nicht älter als 48 Std. ist

Ab dem 18. Lebensjahr, sowie bei den Kaderathleten gilt die 2G Regel.

- Es soll die Gesundheit aller Judoka beachtet und geschützt werden.
- Bei Krankheitssymptomen bitte zuhause bleiben.  
Es liegt in der Eigenverantwortung des Judokas zur Sicherheit des Trainingsbetriebes und der eigenen Person einen Selbsttest (Schnelltest nicht älter als 24 Std. oder einen PCR Test nicht älter als 48 Std.) vor dem Training durchzuführen.

## Grundsätzliche Hygieneregeln während des Judotrainings

1. Möglichst Körperkontakte vermeiden
  - a. Begrüßung und Verabschiedung erfolgen nur mit einer Verbeugung
  - b. Notwendige Körperkontakte erfolgen immer mit Respekt und Achtung vor dem Gegner
2. Handhygiene
  - a. Die Hände unter fließendem Wasser und mit Seife 20-30 sec. waschen .Zum Abtrocknen ein sauberen Tuches Verwenden Wenn vorhanden eines Desinfektionsspenders diesen benutzen und solange die Hände reiben bis das Desinfektionsmittel eingetrocknet ist.
  - b. Desinfektionsmittel sollte an jedem Halleneingang zur Verfügung stehen (Kinder dürfen dieses nur unter Aufsicht verwenden!)
3. Richtiges husten und niesen
  - a. nur mit genügendem Abstand. Möglichst wegdrehen oder die Matte verlassen
4. sauberer Judoanzug
  - a. der Judoanzug sollte frisch gewaschen sein, keinen Blutflecken oder ähnliches aufzeigen
5. Tatami Etikette
  - a. die Matte ist ausschließlich barfuß (sauberen Füßen) zu betreten. Füße vor Betreten der Matte mit Desinfektionsmittel benetzen, Schuhe oder Strümpfe müssen vor der Matte ausgezogen werden und beim Verlassen wieder angezogen werden
6. bei Krankheitssymptomen zuhause bleiben
  - a. bei Unwohlsein oder in Verdachtsfällen von infektiösen Symptomen zuhause bleiben und auskurieren.
  - b. Trainingsverbot!
7. Umkleiden und Duschen
  - a. Kontaktvermeidung in Umkleide und Dusche. Umkleide muss in jedem Fall, reglementiert werden
  - b. Duschen und Umkleiden in der Trainingsstätte ist mit Abstand gestattet.
8. Mund und Nasenschutz
  - a. Bei dem Betreten und dem Verlassen der Trainingsstätte ist stets der MNS zu tragen.
  - b. Alle Personen, die sich in der Trainingsstätte aufhalten müssen (ausgenommen trainierende und Trainer) einen Mund und Nasenschutz tragen (diesen auch über der Nase tragen!).

Art der Reinigung	Produktart	Betroffene Bereiche	Häufigkeit
Bodendesinfektion	Viruzide Produkte Level 1-4	Gemeinschaftsräume	Täglich am Ende des Tages
Desinfektion der Kontaktstellen (Handgriffe, etc.)	Viruzide Produkte 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 Level 1-4	Tatami Pädagogische Ausrüstung meiden in Level 1-4 bzw. dann besonders gründlich säubern bzw. personalisieren	Vor der 1. Nutzung und nach jeder Nutzung

#### 9. Matte desinfizieren

- a. die Matte sollte nach jeder Trainingseinheit feucht gereinigt und desinfiziert werden. Zwingend notwendig ist eine Desinfektion der Matten einmal pro Woche.

#### 10. Trainingsmittel desinfizieren

- a. alle Trainingsmittel (Wurfpuppen Griff-Trainer, etc.) müssen nach jeder Trainingseinheit desinfiziert werden

#### 11. Trainingshalle lüften

- a. nach jeder Trainingseinheit muss eine Stoßbelüftung der Trainingshalle durchgeführt werden

#### 12. Ankommen und Verlassen der Trainingsstätte

- a. im Idealfall gibt es einen separaten Eingang und Ausgang in der Halle (Notausgang). Diese sollten ggf. mit Markierungen gekennzeichnet werden. Ankommende und abgehende Kämpfer müssen getrennt bleiben. Es dürfen niemals mehr Kämpfer gleichzeitig in der Halle sein, als durch die Größe der Mattenfläche definiert wird.

#### 13. Ausfüllen des Trainingsbogens/ Teilnehmerliste (siehe Anlagen)

- a. jeder Judoka der anwesend ist muss eine Gesundheitsbestätigung ausfüllen und in eine Teilnehmerliste eingetragen werden (diese wird 4 Wochen aufgehoben, danach kann diese entsorgt werden)

#### 14. Personen in der Halle

- a. Eltern und sonstige Zuschauer haben bis auf weiteres keinen Zutritt zur Trainingsstätte (Hallenspezifische Gegebenheiten)

## 15. Training

- a. Grundsätzlich wird pro Person eine Fläche von 8 qm / pro Trainingspaar 16 qm während des Trainings auf der Matte empfohlen. Mindestens 2 Meter Anstand zu dem nächsten Trainingspaar
- b. **Es dürfen maximal 35 Personen gleichzeitig auf der Matte trainieren.**

## 16. Trainingsdauer

- a. mindestens 20 min. Pause zwischen den Trainingsgruppen, um eine Kreuzkontamination zwischen den Gruppen zu vermeiden

Alexandra Koch-Adolph (aktualisiert am 22.11.2021)