



2. Vorsitzender  
Thorsten Lange  
Bürgermeister-Lass-Weg 10 • 24376 Rabel  
Tel.: 04642 / 8 27 66 •  
e-mail: Thorsten.Lange@t-online.de  
www.tokaidokappeln.de

Rabel, 29.07.2021

## Hygienekonzept Tokaido Kappeln e.V.

### •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 20 bis 30 sec. Sauberes Tuch zum Abtrocknen. Zusätzlich Desinfektionsspender für Hände und Füße benutzen. Diese sind an jedem Halleneingang zu Verfügung zu stellen (Kinder dürfen Infektionsmittel nur unter Aufsicht verwenden)

### •Richtig husten und niesen

- Halten Sie beim Husten oder Niesen mindestens einen Meter Abstand von anderen Personen und drehen Sie sich weg.
- Niesen oder husten Sie am besten in ein Einwegtaschentuch. Verwenden Sie dies nur einmal und entsorgen es anschließend in einem Mülleimer mit Deckel. Wird ein Stofftaschentuch benutzt, sollte dies anschließend bei 60°C gewaschen werden.
- Und immer gilt: Nach dem Naseputzen, Niesen oder Husten gründlich die Hände waschen!
- Ist kein Taschentuch griffbereit, sollten Sie sich beim Husten und Niesen die Armbeuge vor Mund und Nase halten und ebenfalls sich dabei von anderen Personen abwenden.

### •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/ Karateanzug

Der Judoanzug/Karateanzug sollte frisch gewaschen sein und keine Blutflecke enthalten.

### •Tatami-Etikette

Die Matte ist ausschließlich barfuß zu betreten! Schuhe oder Strümpfe müssen vor der Matte ausgezogen werden; die Matte ist ausschließlich in Socken oder Schuhe zu verlassen.



# JKV Tokaido Kappeln e. V.

---

2. Vorsitzender  
Thorsten Lange  
Bürgermeister-Lass-Weg 10 • 24376 Rabel  
Tel.: 04642 / 8 27 66 •  
e-mail: Thorsten.Lange@t-online.de  
www.tokaidokappeln.de

## •Umkleiden und Duschen wenn möglich zu Hause

Kontaktvermeidung in Umkleide und Dusche. Im Umkleideraum ist die Abstandsregel 1,5m einzuhalten und der Nasen-Mundschutz ist dort zu tragen. Es dürfen sich max. 6 Personen zu gleich in den Umkleideraum aufhalten damit der Mindestabstand eingehalten kann. Duschen in der Trainingsstätte ist **mit Abstand** gestattet.

## •Mund und Nasenschutz tragen

Alle Sportler können 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 Matten sind nach jedem Training mit einem gebrauchsfertigen Wisch-Desinfektionsmittel zu Desinfizieren und die Matten müssen einmal die Woche oder bei jeglicher Verschmutzung gereinigt und desinfiziert werden.

## •Trainingsmittel desinfizieren

Alle Trainingsmittel (Wurfpuppen, BulgarianBag, Griff-Trainer usw.) müssen nach jedem Training desinfiziert werden.

## •Trainingshalle lüften

Nach jeder Trainingseinheit muss eine Stoßbelüftung der Trainingshalle durchgeführt werden. Während des Trainings sollen alle Fenster offen gehalten werden.

## •Ankommen und Verlassen der Trainingsstätte

Es gibt einen separaten Eingang und Ausgang (Notausgang) in der Halle. Ankommende und abgehende Sportler müssen räumlich getrennt bleiben, es dürfen niemals mehr Sportler gleichzeitig in der Halle sein, als die durch die Größe der Mattenfläche definierte Anzahl.

## Hinweis:

Es gilt immer die derzeit gültige Landesverordnung von Schleswig-Holstein (LVO-SH) zum Umgang mit SARS-CoV-2!



2. Vorsitzender  
Thorsten Lange  
Bürgermeister-Lass-Weg 10 • 24376 Rabel  
Tel.: 04642 / 8 27 66 •  
e-mail: Thorsten.Lange@t-online.de  
www.tokaidokappeln.de

## Grundsätzliche Verhaltensregeln:

- Die Teilnahme an einem Judo-/ Karatetraining muss immer freiwillig sein.
- Alle Sportler müssen vor dem Training in eine Teilnehmerliste (mit Partnerwahl) eingetragen werden.
- Eingang und Ausgang der Sporthalle ist räumlich getrennt. **Eingang:** „Jungsumkleide“ **Ausgang:** „Mädchenumkleide“ In der Halle dürfen sich nur, die durch die Größe der Trainingsfläche definierte Anzahl an Athleten aufhalten.
- Die Judoregeln 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.
- Eltern und sonstige Zuschauer haben nur mit einem Mund- Nasenschutz Zugang zur Trainingsstätte.
- Es sollten ständige Trainingspaare gebildet werden (unter Berücksichtigung der Wohngemeinschaften, wie z.B. bei Geschwistern) (siehe Anlage Trainingsprotokoll). Die Trainingsgruppen müssen protokolliert werden.
- Es sollten keine Partnerwechsel während eines Trainings durchgeführt werden. Trainingspartner sollten nach Möglichkeit über mehrere Tage/Wochen beibehalten werden.
- Es sollen ständige Trainingspartner gebildet werden, die möglichst über einen längeren Zeitraum zusammen trainieren. Partnerwechsel sollte vermieden werden.
- Die Zeitdauer des Trainings sollte verkürzt werden um mehr Teilnehmern die Möglichkeit des Trainings zu ermöglichen.
- Der Trainer bzw. Prüfer soll sich am Mattenrand aufhalten und trägt immer einen Mund-Nasenschutz.