

# Hygiene- und Abstandskonzept

Vorgaben für den eingeschränkten Trainingsbetrieb  
Stand: 05.10.2020

Nach neuesten gesetzlichen Vorgaben ist es uns möglich, den Trainingsbetrieb im Trainingsraum (Dojang) weiterhin stattfinden zu lassen. Dies unterliegt aber genauen gesetzlichen Vorgaben, um die Gefahr einer Ansteckung bzw. Verbreitung des Corona Virus zu verhindern. Die Rahmenbedingungen, unter denen das Training stattfinden kann, werden im Folgenden erläutert. Um die Einhaltung dieser Regeln zu gewährleisten, sind wir auf die Mithilfe aller Mitglieder, Eltern, Trainer und Vorstandsmitglieder angewiesen. Wenn wir alle mithelfen, können wir langsam zu einem geregelten Trainingsbetrieb übergehen.

Wir richten uns nach den Empfehlungen des DOSB und nach den Vorgaben der Bundesregierung, des Landessportbundes Hessen, den Vorgaben des Kreises Bergstraße, der Deutschen Taekwondo Union (DTU) und der Hessischen Taekwondo Union (HTU).

## Hier ein Auszug aus dem Infektionsschutzgesetzes

Zweite Verordnung zur Bekämpfung des Corona-Virus  
Vom 13. März 2020  
§ 3  
Schulen und sonstige Ausbildungseinrichtungen

Schülerinnen, Schüler und Studierende dürfen danach den Präsenzunterricht und andere reguläre Veranstaltungen an Schulen nicht besuchen, wenn sie oder die Angehörigen des gleichen Hausstandes Krankheitssymptome für COVID-19, insbesondere Fieber, trockenen Husten (nicht durch chronische Erkrankungen verursacht), Verlust des Geschmacks- und Geruchssinns, aufweisen oder solange sie noch keine zwölf Jahre alt sind und Angehörige des gleichen Hausstandes einer individuell durch das zuständige Gesundheitsamt angeordneten Absonderung aufgrund einer möglichen Infektion mit SARS-CoV-2 unterliegen.

<https://www.rv.hessenrecht.hessen.de/bshc/document/jlr-CoronaVVHE2V48P3>

## **Allgemeine Grundsätze:**

- Händeschütteln und überflüssiger Körperkontakt sollen weitestgehend vermieden werden.
- Allgemeine Hygienegrundsätze sind einzuhalten (z.B. Husten- und Niesetikette).
- Eltern setzen ihre Kinder vor dem Dojang ab und holen sie am Ausgang wieder ab. Der Zugang zum Dojang ist nur Trainierenden und Trainern gestattet. Begleitpersonen haben hier keinen Zutritt!
- Der Aufenthaltsraum ist seit dem 17.08.2020 wieder geöffnet. Hier dürfen sich maximal 10 Personen gleichzeitig aufhalten. Auch hier gilt das Hygiene- und Abstandskonzept!
- Beim Betreten und Verlassen des Dojang ist ein Mund- und Nasenschutz zu tragen. Während des Trainings nicht.
- Jeder Sportler kann bereits umgezogen zum Training kommen und die Halle auch so wieder verlassen. Umkleiden und Duschen sind seit dem 17.08.2020 geöffnet. Bitte hier einen Mund-Nasenschutz tragen (außer unter der Dusche) und möglichst die Abstandsregeln beachten. Die Toiletten können genutzt werden.
- Jeder Sportler bringt bitte ein eigenes Handtuch mit, um möglichen Schweiß direkt zu beseitigen.
- Das Online Training findet weiterhin statt!
- Einige Trainingseinheiten finden nur online, einige nur als Präsenztraining statt. Bei einigen stehen beide Möglichkeiten zeitgleich zur Verfügung.

## **Ablauf des Trainings:**

- Es gibt nur begrenzte Teilnehmerplätze. Diese können **nur** online über die Homepage gebucht werden. Nur wer sich in diese Liste einträgt, darf auch beim Präsenztraining im Dojang teilnehmen.
- Auf Grundlage dieser Teilnehmerliste wird vom jeweiligen Trainer eine Anwesenheitsliste geführt. Jeder muss sich pünktlich beim Trainer melden, damit er in die Liste eingetragen werden kann.

**Wer unangekündigt zu spät kommt oder nicht auf dieser Liste steht, darf nicht am Präsenztraining teilnehmen.**

- Die Sportler betreten den Dojang mit Mund- Nasenschutz durch den Haupteingang.
- Der Dojang wird durch den Notausgang (vor der Jungs/Herren Umkleide) verlassen (Ausgang befindet sich zwischen Hausnummer 163d und 163e).
- Die Schuhe werden im Windfang ausgezogen und direkt am Notausgang im Schuhregal für das Verlassen des Trainings bereitgelegt.
- Die Teilnehmerzahl ist derzeit begrenzt (**max. 12 bis 16 Teilnehmer** im Präsenztraining plus Trainer).
- Der Windfang vom Dojang darf immer nur von einer Person gleichzeitig betreten werden.
- Getränke dürfen in den Dojang mitgebracht werden. Glasflaschen sind weiterhin verboten. Bitte nutzt die dafür vorgesehenen Abstellflächen. (Abstellfach 01-09)
- Tasche, Getränk, Mund-Nasenschutz, Handtuch usw. bitte in die dafür vorgesehenen Fächer verstauen. (Ablage 01 bis 05 im Schrank am Eingang – Ablage 06 bis 09 vor der Jungs/Herren Umkleide am Ausgang) oder lasst die Sachen in der Umkleide.

### **Trainingsplan:**

Da wir als Verein verpflichtet sind, diese Standards einzuhalten und auch zu überwachen, haben wir den Trainingsplan erneut angepasst und erweitert. Der aktuelle Trainingsplan steht auf unserer Homepage.

### **Sicherstellen der Hygieneregeln:**

- Am Eingang steht ein kontaktloser Desinfektionsspender. Bitte desinfiziert gleich nach dem Betreten des Windfangs die Hände!
- **Am Notausgang befindet sich ebenfalls ein kontaktloser Desinfektionsspender. Bitte desinfiziert vor dem Verlassen des Trainingsraumes ebenfalls die Hände!**
- Nach jedem Training mit Teilnehmern vor Ort werden Türgriffe, benutzte Trainingsmaterialien, die Ablagefächer und sonstige Kontaktflächen desinfiziert.
- **Bitte den Trainingsraum (Dojang) erst nach Aufforderung betreten!**
- Nach Möglichkeit findet das Training mit geöffneten Fenstern und Türen statt, um größtmögliche Luftzirkulation zu gewährleisten.
- Auf den Kihap (Kampfschrei) wird vorerst beim Präsenztraining verzichtet.
- Schweißtropfen sind vom jeweiligen Teilnehmer sofort zu entfernen.
- Bei Partnerübungen sollten sich immer Personen aus einem Haushalt zusammenfinden.