

Judo-Club Schweningen e.V.

Der Sportverein für Jung und Alt



Hygiene- und Trainingskonzept

im Rahmen der Corona-Verordnung (CoronaVO) sowie der Corona-Verordnung Sport (CoronaVO Sport) des Landes Baden-Württemberg sowie unter Berücksichtigung der Empfehlungen des Deutschen Judobunds e.V. für Vereine und der Leitplanken des DOSB (Deutscher Olympischer Sportbund), sowie den Auflagen der Stadt Villingen-Schwenningen.
Stand: 15.09.2021

- Abhängig von der Hospitalisierungsinzidenz und der Auslastung der Intensivbetten mit Covid19 gelten folgende Einschränkungen:
 - Basistufe: **3G** (geimpft, genesen, getestet)
 - Warnstufe: **3G**, getestet jedoch mit **PRC-Testnachweis**
 - Alarmstufe: **2G** (nur noch geimpft und genesen)
- Ein Testnachweis (alternativ vollständig geimpft oder genesen) ist vor Trainingsbeginn bzw. beim Betreten der Halle vorzuzeigen. Schüler sind ausgenommen, da diese grundsätzlich regelmäßig in der Schule getestet werden.
- Nur Sporttreibende dürfen in die Sporthalle. Der Aufenthalt von Eltern und Zuschauern ist nicht gestattet. Zutritts- und Teilnahmeverbot gilt für alle, die in Kontakt zu einer mit dem Coronavirus infizierten Person stehen oder standen, wenn seit dem letzten Kontakt noch nicht 14 Tage vergangen sind, oder die typische Symptome einer Infektion mit dem Coronavirus, namentlich Geruchs- und Geschmacksstörungen, Fieber, Husten sowie Halsschmerzen, aufweisen.
- Abseits des Sportbetriebs (Foyer, Flure, etc.) besteht Maskenpflicht. Das Bilden von Grüppchen ist untersagt. Das Betreten der Sporthalle ist nur barfuß oder mit sauberen Hallenturnschuhen gestattet.
- Umkleiden und Duschen dürfen nur genutzt werden, sofern der Sportbetrieb in Innenräumen grundsätzlich erlaubt ist. Es muss ein Mindestabstand von 1,5 Metern zwischen den Nutzerinnen und Nutzern eingehalten werden. Der Aufenthalt in den Umkleiden und Duschen ist zeitlich auf das unbedingt erforderliche Maß zu beschränken.
- Die Toilettenräume dürfen nur einzeln betreten werden. Die Hände sind mit fließendem Wasser und Seife mit einer Dauer von 20 bis 30 sec zu waschen und mit einem sauberen Tuch abzutrocknen. Flüssigseife oder alternativ Desinfektionsmittel werden bei Bedarf vom Verein zur Verfügung gestellt.
- Körperkontakte sind möglichst zu vermeiden. Körperkontakte sind auf die in jeweiliger Sportart typischen Übungs- und Spielsituationen zu beschränken. Begrüßung und Verabschiedung erfolgen nur mit einer Verbeugung (auf Händeschütteln verzichten).

3G

Testergebnis:
 Negativ

**Zutritt
verboten!**



Judo-Club Schwenningen e.V.

Der Sportverein für Jung und Alt



- Es soll ein Abstand von mindestens 1,5 Metern eingehalten werden; davon ausgenommen sind für das Training oder die Übungseinheit übliche Sport- und Übungssituationen. Soweit ein unmittelbarer Körperkontakt erforderlich ist, sind in jedem Training oder jeder Übungseinheit möglichst feste Trainings- oder Übungspaare zu bilden. Der individuellen Standort (einzeln bzw. mit seinem Trainingspartner) sollte möglichst beibehalten werden.
- Die vorgegebenen Trainingszeiten sind Türöffnungszeiten. Der verantwortliche Trainer notiert den Namen und gegebenenfalls Kontaktdaten jeder anwesenden Person. Wenn es die Kontrolle erfordert, wird die Haupteingangstür unter Beibehaltung der Notausgangsfunktion verschlossen.
- Die Trainer behalten sich vor, das Training nach lokaler Corona-Lage in VS gegebenenfalls weiter wie folgt einzuschränken:

Trainingsprotokoll für den Subtrainer
Dieses Protokoll dient der Nachvollziehbarkeit der Trainingsinhalte und ist während der Sitzung des Mitbringens zu haben.
Das Protokoll ist nach dem Training zu archivieren und ist nicht öffentlich zugänglich.

DJB
Deutscher Judo Bund

Trainingsprotokoll:
 Ort: _____
 Uhrzeit: _____
 Name des Trainers: _____
 Trainer Assistent: _____
 Trainer Assistent: _____

№	Name	Elemente	Partner №
1			
2			
3			
4			
5			

a) Trainingsinhalte werden gegebenenfalls vermehrt kontaktarm gestaltet.

- Gymnastik (Beweglichkeits- und Koordinationstraining)
- Gleichgewichts- und Konzentrationstraining (Turn- und akrobatische Übungen)
- Autogenes Training (Entspannungsübungen)
- Tandoku-Renshu (Einzeltraining eines Bewegungsablauf ohne Partner)
- Judo: Yaku-soku-Geiko (Training mit festem Partner ohne Widerstand, Vorbereitungen für Gürtelprüfungen)
- Kendo: Suburi (Technik- und Schlagübungen ohne Partner)
- Judo+Kendo: Kata (konkret definierte Bewegungsabläufe mit festem Partner)
- Es dürfen nur eigene Trainingsutensilien benutzt werden.
- Verzicht auf Übungen mit Raum- und Laufwegen (z.B. keine Fang- und Gruppenspielen)
- Verzicht auf Randoris bzw. Wettkampf (keine wechselnden Partnern)
- Verzicht auf Kakari-Geiko bzw. Ji-Geiko (kein freies Üben bzw. Zweikampf)



b) Die Trainingsdauer wird gegebenenfalls verkürzt oder die Gruppen aufgeteilt, um das Infektionsrisiko zu reduzieren und dennoch allen Gruppen/Abteilungen ein Training zu ermöglichen, sowie um ein ausreichendes Lüften und störungsfreies Betreten/Verlassen der Halle zu gewährleisten.

- Für eine ausreichende Belüftung bleiben die Fenster und Türen geöffnet, sofern es die Sporthalle bzw. der Gymnastikraum zulassen.
- Bitte die aktuellen Informationen auf der Vereinshompagabe beachten.

Judo-Club Schwenningen e.V.

Am Vorderen See 83, 78056 Villingen-Schwenningen

Tel. 07720-705223, info@judo-club-schwenningen.de

<https://www.judo-club-schwenningen.de>

Amtsgericht Freiburg, Vereinsregister-Nr: 600372

Vorstand (nach §26 BGB)

Rainer Lickert, Andreas Morlock

Carlo Peduzzi, Monika Meyer

Bankverbindung: Volksbank Schwarzwald Baar Hegau

BIC: GENODE61VS1, IBAN: DE12 6949 0000 0029 3765 06