

Hygiene- und Schutzkonzept vom 09.06.2021
vom Verein Kampfkunst ILYO Herzogenrath e. V.
im Rahmen der Coronavirus SARS-CoV-2 Pandemie

Grundlage ist die Coronaschutzverordnung – CoronaSchVO vom 26.05.2021
In der ab dem 09. Juni 2021 gültigen Fassung

Verhaltensregeln für das Kampfkunst-Training:

Bei Krankheitssymptomen unbedingt zu Hause bleiben

Stufe 3 - Inzidenz 100-50,1

Kontaktfreier Außensport auf und außerhalb von Sportanlagen mit bis zu 25 Personen

Stufe 2 - Inzidenz 50-35,1

Außen Kontaktsport mit bis zu 25 Personen, kontaktfreier Sport ohne Personenbegrenzung

Innen (einschl. Fitnessstudios) kontaktfreier Sport ohne Personenbegrenzung, Kontaktsport mit bis zu 12 Personen, jeweils mit einfacher Rückverfolgbarkeit und Test

Stufe 1 - Inzidenz \leq 35

Außen und innen Kontaktsport mit bis zu 100 Personen, jeweils mit einfacher Rückverfolgbarkeit und Test

Wenn Landesinzidenz ebenfalls \leq 35: Innensport ohne Test

Test - Bürgertest in einem Testzentrum

Bitte den Test am Trainingstag durchführen

Mund-Nasen-Bedeckungen (FFP2 oder OP-Masken) tragen, bis wir in der großen Halle (Trainingsraum) sind.

Zum Händewaschen und zum wechseln der Kleidung (sollten die Umkleiden freigegeben sein) die FFP2 oder OP-Masken tragen.

→ Zurzeit ist die Nutzung der Duschen und der Umkleideräume (ggf. Ausnahmen) noch untersagt.

Solange der eigentliche Trainingsraum nicht betreten wurde, Abstand von mindestens 1,5 Metern einhalten.

Eingang Sporthalle - Haupteingang

Ausgang Sporthalle - Nebenausgang zum Schulhof (Notausgang) oder Hinterausgang (OGS - Notausgang)

Jeder trägt sich in die bereitliegende Anwesenheitsliste mit Namen und Tel.-Nr. ein -> **Mobilnummer**

Sporthalle sehr gut lüften

- Dobok (Hapkido-Anzug) schon zu Hause anziehen
→ **(Sportler die mit dem PKW zum Training anreisen)**
- Umkleideräume möglichst nicht nutzen
→ **Abstandsregel in engen Räumen**
- vor dem Training sehr gründlich in der Halle die Hände waschen
einzeln den Waschraum betreten und verlassen
→ **Abstandsregel in engen Räumen**
- möglichst keine Türklinken direkt anfassen
- zur Begrüßung auf Umarmungen und Händeschütteln etc. verzichten
- in die bereitliegende Anwesenheitsliste eintragen und unterschreiben
- zwischendurch mit dem bereitstehendem Handdesinfektionsmittel die Hände desinfizieren
- Training nur mit Hallensportschuhen, die nur in der Halle getragen werden dürfen
oder Socken (z. B. Stopper-Socken)
→ **zurzeit Kein Barfuß-Training**
- beim aufstellen (angrüßen), aufwärmen, der Gymnastik und Kräftigungsübungen
→ **Abstandsregel**
- wer hat, eigene (Hapkido-) Sport-Waffen einsetzen
- (Hapkido-) Sport-Waffen des Vereins werden ggf. vor und nach der Nutzung
gereinigt / desinfiziert
- Pratten (Schlagpolster) - jeder erhält eine Handpratze für das Partnertraining, die
bei Nutzung ggf. vorher und nachher gereinigt wird
→ **ggf. FFP2 oder OP-Masken tragen**
- bei stattfindendem Partnertraining (Selbstverteidigung, etc.), in der Regel immer mit
dem gleichen Partner trainieren
→ **ggf. FFP2 oder OP-Masken tragen**
- die Matten müssen nach dem Training / der Nutzung gereinigt werden
→ dies gilt nur, wenn die Matten tatsächlich zum Einsatz gekommen sind
- der Duschaum sollte möglichst nur durch zwei Personen genutzt werden
→ **Abstandsregel in engen Räumen**

Sollten Fahrgemeinschaften gebildet werden, bitte Mund-Nasen-Bedeckung (FFP2 oder OP-Masken) im Auto tragen.

Der Fahrer des KFZ (Auto) muss recherchieren, ob er eine Maske tragen darf / soll.

Jeder weiß mittlerweile, wie er sich am besten verhält / wir uns am besten verhalten, um einen größtmöglichen Schutz anderer Menschen und den Eigenschutz zu gewährleisten.

→ Also handeln wir dementsprechend