



## Grundregeln der Karate-Dojos Hannover, Lehrte und Barsinghausen in Zeiten der Corona-Pandemie

(inkl. Hygiene- und Desinfektionsbestimmungen)

Stand 15.06.2020

- Der Trainingsbetrieb findet unter Beachtung der Richtlinien des DOSB, DJKB und LSB, sowie der Rahmenhygienepläne der jeweiligen Stadt / Schule / Halle statt.
- Um die Teilnehmerzahl nicht zu überschreiten wird eine Gruppeneinteilung und eine Voranmeldung erfolgen.
- Um Begegnungen der Gruppen / Vereine vor/nach dem Training zu vermeiden, wird es geänderte Trainingszeiten geben mit einer Pause zwischen den Einheiten.
- **Das Gelände ist erst kurz vor Trainingsbeginn zu betreten und nach dem Training zügig zu verlassen.**
- Jeder Karateka bringt einen eigenen Mund/Naseschutz, sowie für den Eigenbedarf (z.B. zur Toilettennutzung) Desinfektionsmittel und bei Bedarf Einmalhandschuhe mit.
- Der **Mund-Nase-Schutz ist vom Teilnehmer aber auch von begleitenden Eltern auf den Wegen und dem Gelände, sowie im Gebäude zu tragen** und wird vom Teilnehmer nur auf der Trainingsfläche abgelegt.
- Ein **Abstand von 2 Metern ist jederzeit zwischen allen Personen einzuhalten**, auch beim Eintreten in die Sportstätte, in den Sanitarräumen und allen Wegen vor/nach dem Training.
- Einbahnregelungen in den Hallen sind unbedingt zu beachten.
- Teilnehmer dürfen in Hallenschuhen trainieren.
- Bitte bereits im Gi (oder in Sportkleidung) zum Training kommen und die Vorgaben des Trainers bzgl. der möglichen Nutzung von Umkleiden/Duschen nach dem Training beachten.
- Kumite ist nur mit durchgehendem Abstand von mind. 2 Metern zulässig. Aufgrund der möglicherweise unterschiedlich schnellen Bewegung von Angreifer und Verteidiger ist der Abstand bereits beim Angrüßen großzügig zu bemessen.
- Für platzintensives Kata-Training ist ein Radius von ca. 5 Metern vorzusehen.
- Die vom Trainer aufgestellten Markierungen für die vorgesehenen Trainingsbereiche sind von den Teilnehmern nicht zu berühren und ansonsten nach dem Training zu desinfizieren.
- Gegenstände wie z.B. Trinkflaschen, Handtücher,.. dürfen nicht geteilt werden.
- **Fahrgemeinschaften zum Training dürfen nicht gebildet werden.**
- Zuschauer sind nicht erlaubt.
- Eine Erkrankung bis zu 14 Tage nach dem Training wird unmittelbar an den Trainer bzw. die Geschäftsstelle gemeldet, so dass die betroffene Gruppe unverzüglich informiert werden kann.

### Mit der Teilnahme am Training wird bestätigt, dass

- ✓ Keine gesundheitlichen Einschränkungen oder Krankheitssymptome bestehen
- ✓ Für mindestens zwei Wochen kein Kontakt zu einer infizierten Person bestand
- ✓ Die Hygienemaßnahmen (2 Meter Abstand halten, Händehygiene, Husten- und Nießhygiene, Tragen eines Mund/Naseschutzes auf den Wegen/Gängen) eingehalten werden.
- ✓ Diese Richtlinie der Karate-Dojos bekannt ist und beachtet wird
- ✓ Alle zusätzlichen Vorgaben des Trainers für die jeweilige Einheit und Halle beachtet werden.