

Judo: Hygiene- und Infektionsschutzmaßnahmen

Vorbereitungen

- Bitte **Mund-Nasenschutz** mitbringen.
- Wir vermeiden direkten Körperkontakt mit der Matte. Daher:
Bitte saubere Socken für das Betreten der Matte mitbringen.
Für Wege außerhalb der Matte empfehlen wir zusätzlich eine schnell wechselbare Fußbekleidung, z. B. Badeschlappen.
- Die Umkleidekabine darf jeweils nur von 1 Person genutzt werden. Daher:
Nach Möglichkeit bereits in Judo-Kleidung kommen.
- Wir sorgen für eine gute Durchlüftung – bei jedem Wetter. Daher:
Es gibt Durchzug. Bitte ggf. zusätzliche wärmende Schichten unter der Judo-Kleidung tragen.
- Jede zusätzliche Person in den Räumen ist problematisch. Daher:
Begleitpersonen: Bitte nach Möglichkeit nicht dabeibleiben.
Stattdessen bitte draußen warten und die Abstandsregeln einhalten. Falls sich ein Aufenthalt im Vorraum nicht vermeiden läßt, dort bitte einen Mund-Nasenschutz aufsetzen, sobald andere Personen im Raum sind, und 1,5 m Mindestabstand zu anderen Personen halten.

Betreten und Verlassen der Räume

- Begegnungen zwischen verschiedenen Gruppen sind zu vermeiden. Daher:
Bitte nicht vor der jeweils angegebenen Zeit kommen.
Wir planen ein Zeitfenster von 10 Minuten ein, in dem wir uns sammeln, und betreten dann gemeinsam und erst auf Aufforderung die Räume.
- Vor dem Betreten und Verlassen der Räume bitte den mitgebrachten **Mund-Nasenschutz aufsetzen.**
- Beim Betreten und Verlassen der Räume bitte die **Hände desinfizieren.**
Wir stellen viruzide Desinfektionsmittel zur Verfügung.
- Den Mund-Nasenschutz bitte **erst auf Anweisung absetzen.**

Hinweise zum Judo

- Um Begegnungen zwischen verschiedenen Gruppen zu vermeiden, begrenzen wir unsere Zeit auf der Matte auf ca. 1 h.
- Der gemeinsame Mattenaufbau in den Kindergruppen entfällt.
Stattdessen werden die Matten vorher durch uns aufgebaut.
- Nach derzeitigem Stand der Kenntnisse ist die Übertragung durch die Luft der dominante Infektionsweg des Coronavirus SARS-CoV-2. Ein direkter Austausch unserer Atemluft ist, soweit irgend möglich, zu vermeiden.
Wir werden daher kein Ausdauertraining durchführen oder sonstige Übungen, bei denen man außer Atem gerät.
Dies betrifft leider auch unsere traditionellen Spiele.
Stattdessen werden wir gezielt üben, auch unter Belastung eine ruhige, kontrollierte Atmung beizubehalten.

Sonstiges

- Die Teilnahme ist auf **10 Personen** (einschließlich Trainer) begrenzt. Vor jeder Übungseinheit ist daher eine vorherige **Anmeldung** erforderlich. Jede Anmeldung ist gleichzeitig eine Zusicherung, daß die angemeldete Person aktuell **frei von Symptomen einer Atemwegsinfektion** ist und in letzter Zeit weder **Kontakt zu einer infizierten Person** hatte noch sich in einem **Risikogebiet** aufgehalten hat.
- Um eventuelle Infektionswege nachträglich zurückverfolgen zu können, führen wir eine **Anwesenheitsliste**.
Wer bis zu 14 Tage nach dem Judo **Symptome einer Atemwegsinfektion** bemerkt, wird dringend gebeten, uns dies **mitzuteilen**, damit wir alle eventuell Betroffenen warnen können.

Vielen Dank für Ihre Mitwirkung und Ihr Verständnis!

Stand: 15. Juni 2020

Ansprechpartner: Prof. Dr. Peter Gerwinski, Tel. 0201-8604279, E-Mail: peter@gerwinski.de