



Hygiene-Regeln des Karate Dojo Zanshin e.V., Frankfurt am Main

Präambel. Die hessische Landesregierung hat mit Verordnung vom 7.5.2020 beschlossen, dass der Trainingsbetrieb im Breiten- und Freizeitsport ab dem 9. Mai 2020 unter Einhaltung bestimmter Regeln wieder stattfinden kann. Die Regeln wurden mit Gültigkeit ab dem 11.6. durch das Land Hessen erneut angepasst. Dazu wurden in Anlehnung an die Leitlinien des DOSB vom DKV Sportart-spezifische Übergangsregeln formuliert. Im Folgenden werden die geltenden Regeln von Land, Stadt, DOSB und DKV (Quellen sind auf Anfrage verfügbar) für den Sportbetrieb im Karate Dojo Zanshin übernommen, genauer ausgeführt und für die spezifische Situation des Vereins ergänzt. Die Regeln gelten ab sofort für den Trainingsbetrieb und sind von allen Trainierenden und Trainer*innen einzuhalten.

- 1) Trainiert wird im Gi oder in geeigneter Sportkleidung. Hallenschuhe dürfen getragen werden.
- 2) Der Mindestabstand von 2m ist beim Training ohne Partner einzuhalten. Partnertraining ist zulässig, es sind feste Paare für jede Trainingseinheit zu bilden. Es ist allen Teilnehmern freigestellt, an Partnerübungen mit Kontakt teilzunehmen, die Trainer werden dies berücksichtigen.
- 3) Gemäß den zur Verfügung stehenden Hallenflächen wird die Zahl der Trainierenden auf 20 in der Wöhlerschule und 30 in der Sporthalle der Anne Frank Schule (zuzüglich Trainer*innen) beschränkt. Der Verein bemüht sich, die Teilnahme am Training durch Aufteilung ggf. Voranmeldung zu organisieren. Ansonsten gilt das Prinzip des ersten Eintritts.
- 4) Die Hallen müssen während des Trainings zwingend belüftet werden. **Fenster sind immer zu öffnen, Türen sind**, wenn möglich (d.h. wenn kein störender Luftzug entsteht) **ebenfalls offen zu halten**. Sollte ein Offenhalten der Türen ausnahmsweise nicht möglich sein, ist die Hallenlüftung einzuschalten.
- 5) Die Tür der Halle der Anne-Frank Schule bleibt zum Vorraum hin geöffnet.
- 6) Vorräume dürfen nur zum Durchgang benutzt werden, niemand darf sich in den Vorräumen aufhalten. Der Ein- in und Austritt aus der Halle erfolgt einzeln (immer nur eine Person im Vorraum)
- 7) Sporttaschen werden mit ausreichendem Abstand zueinander an der Hallenstirnseite abgestellt. Beim Ablegen und Aufnehmen der Taschen ist auf die Wahrung der Abstände zu achten.
- 8) Trainer tragen wann immer möglich Mund-Nasen-Schutz, insbesondere im Kindertraining (Vorbildfunktion). Auf Ki-Ai wird verzichtet.
- 9) Trainiert wird in mehreren Reihen. Die Reihen müssen versetzt zueinander sein.
- 10) Nur Trainierende und Trainer*innen dürfen sich in den Hallen aufhalten.
- 11) Umkleidekabinen, Toiletten Dusch- und Waschräume, dürfen genutzt werden. Es dürfen sich nur 4 Personen gleichzeitig in einer Umkleidekabine aufhalten.
- 12) Vor und nach dem Training, nach der Benutzung von Geräten und in Pausen bitte Hände waschen und/oder desinfizieren. Der Verein stellt über die Trainer*innen Desinfektionsmittel.
- 13) Die Trainer*innen führen für jede Einheit eine Anwesenheitsliste, ausschließlich zur Kontaktverfolgung im Falle einer festgestellten Infektion. Diese wird nach 14 Tagen vernichtet.

14) Das Tragen eines Mund-Nasen-Schutzes ist den Trainierenden freigestellt. Gebrauchte Schutze müssen sofort unzugänglich verpackt werden.

15) Alle Trainierenden dürfen nur am Training teilnehmen, wenn die folgenden Bedingungen zutreffen. Die Trainer erinnern vor jedem Training daran.

- a. Es gab während der letzten 14 Tage keinen Kontakt zu einer Person bei der ein bestätigter Fall von SARS-CoV-2 vorlag und die noch nicht wenigstens weitere 14 Tage genesen und negativ getestet war.
- b. Falls eine behördliche Quarantäne über eine/n Trainierenden verhängt war, so ist sie seit wenigstens 3 Tagen beendet.
- c. Während der letzten 14 Tage hat sich der/die Trainierende nicht in einem Gebiet mit besonderen SARS-CoV-2 Risiken aufgehalten. Dazu zählen insbesondere Landkreise und kreisfreie Städte im Bundesgebiet in denen die Zahl der Neuinfektionen der letzten 7 Tage vor einem Tag des Aufenthalts dort die Quote von 50 pro 10.000 Einwohner überstieg.
- d. Es liegt und lag während der letzten 14 Tage keines der folgenden Symptome vor
 - i. Fieber
 - ii. Allgemeines Krankheitsgefühl, Kopf- und Gliederschmerzen
 - iii. Husten
 - iv. Dyspnoe (Atemnot)
 - v. Geschmacks- und/oder Riechstörungen
 - vi. Halsschmerzen
 - vii. Rhinitis (Schnupfen)
 - viii. Diarrhoe (Durchfall)