

HYGIENE KONZEPT

des Sen(no)Do – Verein Initiative Gesundheit e.V.
(für 'LIVE'-Training Freiluft, gültig ab 07. Mai 2020)

Im Rahmen des Seuchenschutzes zu Zeiten der 'Corona-Krise' ist der Verein aufgefordert, ein eigenes Hygiene-Konzept zu betreiben, um Teilnehmer des Sportbetriebes vor vermeidbaren Ansteckungs-Risiken organisatorisch wie konzeptionell zu schützen.

Der Sen(no)Do – Verein Initiative Gesundheit e.V. orientiert sich dabei an den vom Hamburger Sportbund und der Hamburger Innenbehörde veröffentlichten 'Leitplanken' sowie den sportartspezifischen Informationen der Fachverbände.

Für die Teilnahme an 'LIVE'Trainings-Angeboten des Vereins im Freien gelten folgende Regeln:

1. Die Teilnahme ist an eine verbindliche Anmeldung zu dem jeweiligen Termin gebunden. Die Teilnehmerzahl pro Termin ist limitiert.
2. Die Teilnehmer jedes Termins werden namentlich protokolliert, die Protokolle werden mindestens vier Wochen vom Vorstand archiviert.
3. Jeder Teilnehmer bekommt seinen persönlichen Standplatz vor Ort zugewiesen, den er / sie im Sinne der Gruppenbewegung beizubehalten hat.
4. Auf- und Abmarsch zu den Trainingspositionen erfolgen nach persönlicher Aufforderung durch den Trainer, während des Weges zum persönlichen Standplatz sind die Mindestabstände (1,5 Meter im Freien) zu anderen Teilnehmern einzuhalten! Dies gilt auch wenn ein Teilnehmer z.B. aus persönlichen Gründen die Gruppe verlassen muss.
5. Die Positionen der Teilnehmer werden durch Standmarken am Boden (Gürtel o.ä) festgelegt, die mindestens 1,5 – 2,0 m voneinander entfernt liegen.
6. Vor und nach dem Training sind die allgemeinen Hygiene-Regeln in der Öffentlichkeit einzuhalten. Also auch während des Zugangs zum Trainingsort oder beim 'geselligen' Gespräch vor oder nach dem Training.
7. Interessenten mit akuten Atemwegserkrankungen, grippe- und schnupfenähnlichen Symptomen sind von der Teilnahme leider ausgeschlossen. Sollte man bereits zu einem konkreten Termin angemeldet sein, informiert man zuerst den Trainer / Koordinator. (Kontakt: mail@sendo-karate.com)
8. „Tickets“ für Termine werden NICHT untereinander getauscht oder weitergegeben. Sollte eine Anmeldung nicht eingehalten werden können, erfolgt eine Abmeldung direkt und ausschließlich beim Trainer / Koordinator, um die Aktualität der jeweiligen Gruppeneinstellung und Protokolle der Anwesenheit sicher zu stellen.
9. Es werden nur kontaktlose Inhalte trainiert, Übungen mit Partnerbezug finden ausschließlich mit mindestens 1,5 m Distanz statt (z.B. Reaktionstrainings). Die Trainingsformen (Einzel-)Gymnastik, Kihon und Kata gelten als unbedenklich. Wettkampffähnliche Kumite-Übungen wie z.B. Randori (Sparring) haben zu unterbleiben.

Sobald wieder ein „Indoor“-Training des Vereins angeboten wird, werden die o.g. Hygiene-Regeln nochmals verschärft werden müssen, um den behördlichen Vorgaben für 'Indoor'- Angebote gerecht zu werden. Wir bitten bis dahin diese o.g. Verhaltensregeln zu beherzigen und den Trainer / Koordinator zu informieren, sollte sich etwas Ungewöhnliches (z.B. Erkrankung im Familien- oder Freundeskreis) ereignen.

Vielen Dank für die Unterstützung!
Alles Gute, Gesundheit und Freude am Training,
der Vorstand, med. Beratung

--- 2 ---

Aktualisierung ab Juli 2020

('Indoor' / Dojo-Training, Aufhebung von Distanz- und Kontaktbeschränkungen ab 01.07.2020)

Seite 2

Zur Ergänzung der Hygiene-Regeln nach Lockerung der SARS-CoV-2-Eindämmungsverordnung des Senats der Stadt Hamburg und dem Informationsschreiben des Hamburger Sportbundes e.V. vom 30.06.2020 für die Zeit ab dem 01. Juli 2020:

- „1. Sport **mit Körperkontakt und ohne Abstand** ist für Gruppen von **bis zu 10 Personen** wieder möglich.*
- 2. Das gilt für Sport in und auf öffentlichen, schulischen und privaten Sportanlagen, im Freien wie in geschlossenen Räumen. Sportarten beispielsweise wie Beachvolleyball, Rudern (alle Großboote), Segeln, **Kampfsport** oder Tennis (Doppel) können damit in ihren gewohnten Betrieb zurückkehren. Entsprechende Schutzkonzepte sind bei Sportarten in geschlossenen Räumen nach § 6 zu erstellen und die Kontaktnachverfolgung nach §7 ist einzuhalten.*

Die Teilnahme am LIVE-Training des Vereins im Dojo ('indoor') ist daher gebunden an:

1. Verbindliche Anmeldung (per Email) zum gewünschten Termin und Einhaltung der Hygiene-Regeln des Vereins durch die Teilnehmer vor Ort.
2. Die Teilnehmerlisten und Kontaktdaten zu den Personen werden mindestens vier Wochen archiviert.
3. **Verwendung einer eigenen Sitzunterlage (z.B. großes Handtuch) zur Gymnastik.**
4. Partnerübungen mit Kontakt finden nur mit dem protokollierten Partner statt (keine Partnerwechsel während des Termins), die jeweiligen Paarungen / Aufstellungen werden protokolliert.
5. Bei besonders atemintensiven Übungsanteilen (z.B. bei Kiai) wird nicht in direkter Richtung des Partners ausgeatmet, Kampfschrei sind zurückhaltend einzusetzen.
6. Personen mit Symptomen in den oberen Atemwegen, die auf Fieber, Husten, Schnupfen oder ähnliche grippale Ereignisse schließen lassen, sind **von der Teilnahme ausgeschlossen**.
7. Beim „Indoor“-Training (Dojo) bleiben die Umkleiden gesperrt, bzw. werden nur einzeln betreten / genutzt. Alle berührten Gegenstände werden vor bzw. nach Nutzung desinfiziert.
8. **Im Gebäude besteht die Pflicht, einen Nase-Mundschutz zu tragen.** Diese dürfen nur während des konkreten Trainings abgelegt werden.
9. Alle beim „Indoor“-Training berührten Gegenstände (Tür- und Fenstergriffe etc.) werden vor und nach dem Termin desinfiziert.
10. Für jeden Termin werden Fenster, Türen, Klingelschalter etc. von ausdrücklich benannten Personen bedient. Allein diese Person fasst die entsprechenden Gegenstände an, kein anderer Teilnehmer. Die Gegenstände werden vor bzw. nach Gebrauch desinfiziert.
11. Auf- und Abbau werden allein vom Trainer koordiniert und vorbereitet. Zum Abbau fasst jeder Teilnehmer nur die Matten an, die er während des Training betreten hat. Vor Abbau und Transport der Matten desinfizieren alle Teilnehmer ihre Hände.
12. Training für Gruppen von mehr als 10 Personen findet ausschließlich im Freien und ohne Kontakt statt. Bei schlechtem Wetter haben die ersten 10 angemeldeten Personen Vorrang, überzählige Interessenten haben zu dem betreffenden Termin leider keinen Zugang zum 'Indoor'-Training.

Auch wenn die Corona-Auflagen bereits seit mehreren Monaten das Alltags-, Berufs- und Sport-Leben unserer Mitglieder beeinträchtigen, bitten wir dringend um Einhaltung der Regeln und fortgesetzte Achtsamkeit im Sinne der Hygiene. Auch wenn die Fallzahlen im Sommer abgenommen haben und das persönliche Risiko verringert erscheint, so ist ein erneuter Lockdown oder auch nur notwendige eine Schließung von Einrichtungen wie dem Vereinsbetrieb nur zu vermeiden, wenn alle sich weiterhin darum bemühen, die Infektionszahlen gering zu halten!

Ein erneutes Ansteigen der Infektionszahlen hätte damit einen direkten Einfluss auf aller Alltagsleben allgemein und unsere Trainingsmöglichkeiten im Konkreten! Dies zu vermeiden ist eine Gemeinschaftsleistung zu der diese Hygiene-Regeln das gemeinsame Werkzeug sind!

Sie schränken niemanden in seinen Freiheiten oder Bürgerrechten ein – im Gegenteil: Sie verhindern bei Gelingen viel weitergehende notwendige Eingriffe auf Grund des Seuchenschutzes!

Bleibt gesund!

Oss, der Vorstand