



„Sportartspezifische Hinweise des Niedersächsischen Judo-Verbandes“ / Grundlagen des NJV für den Wiedereinstieg in das Judotraining in Niedersachsen

(aktualisiert am 20.05.2020)

Inhalt

1. Einleitung.....	1
2. Empfehlung des NJV.....	1
3. Durchführung von Trainingsangeboten im Freien.....	2
4. Durchführung von Trainingsangeboten in der Halle	4
5. Trainingsinhalte.....	6

1. Einleitung

Der Judoport ist als körpernaher Sport im besonderen Maße von Abstandsregelungen zum Zuge der Eindämmung der Corona-Pandemie betroffen. Konventionelles Judotraining ist zurzeit nicht möglich. Ausgangspunkt bei der Konzeption und Durchführung von alternativen *Präsenz-Trainingsmaßnahmen*, z.B. im Sinne von Athletik-/Konditionstraining sowie Beweglichkeits- und Koordinations-training und judospezifischem Individualtraining, ist der Gesundheitsschutz der Sportler*innen und Trainer*innen und weiterer Personen.

Bestimmungen des Landes Niedersachsen und der Kommunen sind ebenso wie die allgemeinen Empfehlungen des Robert-Koch-Instituts zum Infektionsschutz umzusetzen. Neben den einschlägigen gesetzlichen Grundlagen (insbesondere die *Niedersächsische Verordnung zum Schutz vor Neuinfektionen mit dem Corona-Virus mit dem Stand vom 25.05.2020* [Niedersächsische Verordnung]) bilden die zehn Leitplanken zur Wiederaufnahme des vereinsbasierten Sportbetriebs des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB) sowie die sportartspezifischen Vorschläge zur Wiederaufnahme des Trainingsbetriebs („Übergangsregeln“) des Deutschen Judo-Bundes (DJB) den Rahmen dieses Dokuments. Das Dokument bezieht sich auf die Durchführung des Trainings im Freien (Kapitel 3) und auf die Durchführung von Trainingsangeboten in der Halle (Kapitel 4). Es wird überarbeitet, sofern übergeordnete Vorgaben angepasst werden.

2. Empfehlung des NJV

Der NJV empfiehlt seinen Mitgliedern auf Basis der aktuellen Entwicklungen fortlaufend zu prüfen, ob und inwieweit ein kontaktfreies, die Abstandsregelung von zwei Meter währendes Athletik-/Konditionstrainings sowie Beweglichkeits- und Koordinationstraining (als vorläufiger Ersatz für konventionelles Judotraining im Heimatverein) im Freien und/oder in der Halle möglich ist. Soweit ein solches Training unter den gegebenen lokalen Bedingungen (rechtliche Rahmenbedingungen, Zugang zu geeigneten Sportanlagen, positive Positionierung des Hauptvereins, zur Verfügung stehende*r verantwortliche*r Trainer*in etc.) realisierbar und praktikabel ist, empfiehlt der NJV dieses durchzuführen.

Für das Training im Freien und in der Halle sind die vom NJV erarbeiteten Hinweise grundsätzlich ähnlich, gerade auch, weil es sich in beiden Fällen um ein Training handelt, das die geltenden Abstandsbestimmungen berücksichtigt und somit nur Individualtraining möglich ist. Dennoch sind die individuellen Hinweise zu beachten, die in Kapitel 3 und 4 zu finden sind.

3. Durchführung von Trainingsangeboten im Freien

aktualisiert im Punkt „Trainingsort“ am 20.05.2020

Vor der Trainingseinheit

- Festlegung der Teilnehmendenzahl: Die Niedersächsische Verordnung sieht keine pauschale Begrenzung der Zahl der Teilnehmenden vor. Die Gruppengröße soll primär in Abhängigkeit des zur Verfügung stehenden Platzes und der Zahl der zur Verfügung stehenden Trainer*innen festgelegt werden. Eine Beschränkung auf 6-8 Teilnehmer*innen pro Trainer*in ist sinnvoll, insbesondere bei Trainings im Kinderbereich.
- Schon mit der Trainingsankündigung sollten feste Regeln kommuniziert werden
- Teilnehmer*innen, die eine der beiden folgenden Gesundheitsfragen mit „Ja“ beantworten, dürfen das Sportgelände nicht betreten. Anwesenheitslisten sollen geführt werden.
 - o Hatten Sie / hattest Du in den letzten 24 Stunden Fieber (über 38°C), ein allgemeines Krankheitsgefühl, Kopf- und Gliederschmerzen, Husten, Atemnot, Geschmacks- und/oder Geruchsverlust, Halsschmerzen, Schnupfen, Durchfall oder Schüttelfrost?
(Die Frage bezieht sich auf akut auftretende oder verstärkte Symptome und schließt chronische Beschwerden (auch saisonalen bzw. allergischen Husten) aus.) Sollten Sie / solltest Du eine chronische Erkrankung haben, vergleichen Sie / vergleichst Du für die Beantwortung der Frage Ihre / Deine derzeitigen mit den bisherigen Beschwerden.
 - o Hatten Sie / hattest Du in den letzten 14 Tagen engen Kontakt zu Personen, bei denen der Verdacht auf Covid-19 besteht oder bei denen es diagnostiziert wurde, oder die sich derzeit in einer Gesundheitsüberwachung befinden, um eine mögliche Infizierung mit Covid-19 festzustellen?
(Ein enger Kontakt zu einem bestätigten Fall bedeutet:
 - *Kontakt von Angesicht zu Angesicht länger als 15 Minuten*
 - *direkter, physischer Kontakt (Berührung, Händeschütteln, Küssen)*
 - *länger als 15 Minuten direkt neben einer infizierten Person (weniger als 1,5 Meter Abstand) verbracht*
 - *Kontakt mit oder Austausch von Körperflüssigkeiten*
 - *Teilen einer Wohnung**Falls Sie / Du Kontakt hatten / hattest, aber adäquate Schutzmaßnahmen getroffen haben / hattest, können Sie / kannst Du die Frage mit „Nein“ beantworten.)*
- Die Teilnehmer*innen kommen im Sportzeug zum Training; keine Nutzung von Umkleidekabinen.

- Die An- und Abfahrt zum Training sollte individuell – nicht in Fahrgemeinschaften mit mehreren Teilnehmer*innen – erfolgen.
- Der Zutritt zu den Sportanlagen sollte dergestalt gesteuert werden, dass keine Engpässe und Warteschlangen entstehen
- Die Teilnehmer*innen desinfizieren sich bei Ankunft zunächst die Hände.
- Mund-Nasen-Schutz: Weder die Niedersächsische Verordnung noch die Übergangsregelungen des DJB zum Trainingsbetrieb im Freien sehen das Tragen eines Mund-Nasen-Schutzes vor. Trainer*innen und Teilnehmer*innen ist es freigestellt, einen Schutz zu tragen.
- Angehörige von Risikogruppen sollten besonders geschützt werden.

Während der Trainingseinheit

- Das Training beschränkt sich auf kontaktlose Übungs- und Spielformen zur Kondition, Koordination, Beweglichkeit und judospezifischen Inhalten unter Wahrung der Abstandsregel von 2 Metern
- Es kann sinnvoll sein, mit markierten Plätzen arbeiten, um die Abstandsregel (2 Meter) zu garantieren.
- Die Sportgeräte bzw. das Material sind selbst mitzubringen oder werden vor Gebrauch desinfiziert.
- keine Zuschauenden auf dem Trainingsgelände; falls erforderlich, sollten Erziehungsberechtigte jedenfalls mit großem Abstand zum Sportgeschehen das Training verfolgen

Nach der Trainingseinheit

- Das Duschen/Umziehen erfolgt erst zu Hause.
- Die ggf. notwendigen Judomatten und weiteres Equipment werden nach jeder Trainingseinheit mit Desinfektionsmittel gereinigt.
- Es muss ausreichend Zeit zwischen zwei Trainingseinheiten eingeplant werden, um eine Begegnung der Trainingsgruppen zu vermeiden.

Trainingsort (aktualisiert am 20.05.2020)

Die Judovereine und -abteilungen sollen im nahen Umfeld ihrer Trainingshalle nach einem geeigneten Freiplatz (private oder öffentliche Freiluftsportanlage) suchen, auf dem Training möglich ist. *Der NJV empfiehlt, sich bei Unsicherheiten, ob ein Platz geeignet ist, mit den lokalen Behörden in Verbindung zu setzen.*

Sportanlagen werden vom jeweiligen Eigentümer geöffnet (in der Regel Verein oder Kommune). Die Verordnung statuiert keine Pflicht, Sportanlagen zu öffnen, sondern sie schafft die Möglichkeit zur Öffnung. Für die Öffnung von Freiluftsportanlagen ist

in der Regel keine Genehmigung erforderlich. Einzelfragen sind mit den Kommunen abzustimmen. Davon abgesehen beeinflusst die Auswahl des Trainingsplatzes entsprechend sehr stark die Trainingsinhalte.

4. Durchführung von Trainingsangeboten in der Halle

Mitzubringen ist:

großes Handtuch, Mund/Nasenschutz, eigene Getränke, frisch gewaschener Judogi/Sportzeug

Vor der Trainingseinheit:

- Festlegung der Teilnehmendenzahl: Die Niedersächsische Verordnung sieht keine pauschale Begrenzung der Zahl der Teilnehmenden vor. Die Gruppengröße soll primär in Abhängigkeit des zur Verfügung stehenden Platzes und der Zahl der zur Verfügung stehenden Trainer*innen festgelegt werden. Eine Beschränkung auf max. 6-8 Teilnehmer*innen pro Trainer*in ist sinnvoll, insbesondere bei Trainings im Kinderbereich. Je nach Anzahl der Interessierten sollte die Anzahl der angebotenen Trainingseinheiten angepasst werden.
- Schon mit der Trainingsankündigung sollten feste Regeln kommuniziert werden
 - o Dazu gehört ebenfalls, dass Judoka schriftlich (Mail, SMS, Messenger, ...) zum Training angemeldet werden. Kinder werden durch ihre Eltern angemeldet.
 - o Das Gebäude wird von den Judoka mit einem Mund-Nasen-Schutz betreten, welcher erst in der Halle/zum Training abgenommen wird.
- Teilnehmer*innen, die eine der beiden folgenden Gesundheitsfragen mit „Ja“ beantworten, dürfen das Sportgelände nicht betreten. Anwesenheitslisten sollen geführt werden.
 - o Hatten Sie / hattest Du in den letzten 24 Stunden Fieber (über 38°C), ein allgemeines Krankheitsgefühl, Kopf- und Gliederschmerzen, Husten, Atemnot, Geschmacks- und/oder Geruchsverlust, Halsschmerzen, Schnupfen, Durchfall oder Schüttelfrost?
(Die Frage bezieht sich auf akut auftretende oder verstärkte Symptome und schließt chronische Beschwerden (auch saisonalen bzw. allergischen Husten) aus.) Sollten Sie / solltest Du eine chronische Erkrankung haben, vergleichen Sie / vergleichst Du für die Beantwortung der Frage Ihre / Deine derzeitigen mit den bisherigen Beschwerden.
 - o Hatten Sie / hattest Du in den letzten 14 Tagen engen Kontakt zu Personen, bei denen der Verdacht auf Covid-19 besteht oder bei denen es diagnostiziert wurde, oder die sich derzeit in einer Gesundheitsüberwachung befinden, um eine mögliche Infizierung mit Covid-19 festzustellen?
(Ein enger Kontakt zu einem bestätigten Fall bedeutet:

- *Kontakt von Angesicht zu Angesicht länger als 15 Minuten*
- *direkter, physischer Kontakt (Berührung, Händeschütteln, Küssen)*
- *länger als 15 Minuten direkt neben einer infizierten Person (weniger als 1,5 Meter Abstand) verbracht*
- *Kontakt mit oder Austausch von Körperflüssigkeiten*
- *Teilen einer Wohnung*

Falls Sie / Du Kontakt hatten / hattest, aber adäquate Schutzmaßnahmen getroffen haben / hattest, können Sie / kannst Du die Frage mit „Nein“ beantworten.)

- Die Teilnehmer*innen kommen im Sportzeug oder Judogi zum Training; keine Nutzung von Umkleidekabinen.
- Die An- und Abfahrt zum Training sollte individuell – nicht in Fahrgemeinschaften mit mehreren Teilnehmer*innen – erfolgen.
- Der Zutritt zu den Sportanlagen sollte dergestalt gesteuert werden, dass keine Engpässe, Warteschlangen und Zusammentreffen von verschiedenen Trainingsgruppen entstehen. Es sollte ausreichend Zeit zwischen den Trainingseinheiten eingeplant, auf pünktliches Erscheinen hingewiesen und Laufwege zum Kommen/Gehen (beispielsweise mit Klebeband) definiert werden.
- Die Teilnehmer*innen desinfizieren sich bei Ankunft zunächst die Hände.

Während der Trainingseinheit

- Das Training beschränkt sich auf kontaktlose Übungs- und Spielformen zur Kondition, Koordination, Beweglichkeit und judospezifischen Inhalten unter Wahrung der Abstandsregel von 2 Metern
- Alle teilnehmenden Sportler*innen erhalten einen vorher markierten Platz, um die Abstandsregel (2 Meter) zu garantieren.
- Die Sportgeräte bzw. das Material sind selbst mitzubringen oder werden vor Gebrauch desinfiziert.
- Während des Trainings sind keine Zuschauer*innen gestattet. Auch Eltern, Geschwister und Freunde warten außerhalb der Halle.
- Es empfiehlt sich, die Trainingszeit je nach Alter verschieden zu begrenzen, um die Konzentration und Disziplin aufrecht zu erhalten.
- Toiletten werden mit Mund-Nasen-Schutz betreten sowie die üblichen Hygieneregeln (Händewaschen etc.) eingehalten.
- Während der Trainingseinheit ist auf eine angemessenen Durchlüftung zu achten.

Nach der Trainingseinheit

- Das Duschen/Umziehen erfolgt erst zu Hause. Die Sportler*innen verlassen umgehend nach Ende der Trainingseinheit die Halle

- Die Judomatten und weiteres Equipment werden nach jeder Trainingseinheit mit Desinfektionsmittel gereinigt bzw. feucht gewischt.
- Zwischen zwei Trainingseinheiten sollte eine ausreichend große Pause (bspw. 15 Minuten) eingehalten werden, um Judomatten/Geräte zu reinigen und um Warteschlangen bzw. das Aufeinandertreffen von Trainingsgruppen zu verhindern.
- Eltern, die ihre Kinder von der Trainingseinheit abholen, warten unter Berücksichtigung des Mindestabstands zu anderen Personen vor der Halle, ggf. vor ihrem Auto, um Menschenansammlungen zu verhindern.

5. Trainingsinhalte

Für die Trainingsinhalte sind die Vereine herzlich eingeladen, sich aus dem Repertoire der niedersächsischen Landestrainer*innen zu bedienen. Beispielhafte Trainingspläne sind auf der NJV-Website zu finden. Als weitere Ideengrundlagen eignen sich ebenfalls die NJV-Workouts.