

## Leitfaden zur Trainingsteilnahme bis zur Sommerpause 2020

- Die Teilnahme am Training ist nur gestattet, wenn die Fragen zum Infektionsrisiko mit „Nein“ beantwortet werden können:
  - 1.** 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). Solltest du eine chronische Erkrankung haben, vergleichst du für die Beantwortung der Frage deine derzeitigen mit den bisherigen Beschwerden.*
  - 2.** 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 du Kontakt hattest, aber adäquate Schutzmaßnahmen getroffen hattest, kannst du die Frage mit „Nein“ beantworten.*
- Die Teilnehmer\*innen erklären sich damit einverstanden, dass ihre Namen in einer tagesaktuellen Teilnehmerliste eingetragen werden. Diese wird am Ende des Trainings abgeheftet und für den Zeitraum von 3 Wochen archiviert. Bei Teilnehmer\*innen, die das 16-te Lebensjahr noch nicht vollendet haben, wird das Einverständnis des/der Erziehungsberechtigten vorausgesetzt.
- Die An- und Abfahrt zum Training sollte individuell –nicht in Fahrgemeinschaften mit mehreren Teilnehmer\*innen- erfolgen.
- Die Teilnehmer\*innen kommen im Sportzeug zum Training. Die Nutzung der Umkleidekabinen ist ausgeschlossen (auch nach dem Training).
- Der Sicherheitsabstand von 2 Metern ist während des gesamten Trainingsbetriebes einzuhalten.
- Händedesinfektion vor Betreten der Halle.
- Das Training beschränkt sich auf kontaktlose Übungs- und Spielformen zur Kondition, Koordination, Beweglichkeit und judospezifischen Inhalten unter Wahrung der Abstandsregel.
- Während des Trainings sind keine Zuschauer\*innen gestattet. Auch Eltern und Geschwister warten außerhalb der Halle.
- Toiletten werden mit Mund-Nasen-Schutz betreten sowie die üblichen Hygieneregeln (Händewaschen etc.) eingehalten.