



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

(überarbeitet am 15.08.2020)

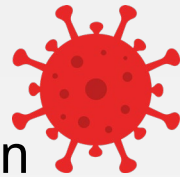
Inhalt

1. Einleitung	1
2. Empfehlung des NJV	1
3. Durchführung von Trainingsangeboten	2
5. Trainingsinhalte	5
6. Vorlage zur Erfassung der Teilnehmer*innen-Daten.....	6

An alles gedacht?

Judotraining in Niedersachsen

Hinweise und Empfehlungen



Gruppengröße begrenzen (max. 50 Personen¹) und feste Kleingruppen bzw. Trainingspartnerschaften bilden!

¹Stand: Niedersächsische Corona-Verordnung vom 01.08.2020
Der NJV empfiehlt weiterhin, wesentlich kleinere Trainingsgruppen zu bilden.



Teilnehmer*innen-Daten dokumentieren!



Begegnungen unterschiedlicher Gruppen vermeiden!
(Trainingshalle, Flur, Umkleideräume)



Nur **symptomfrei** am Training teilnehmen!



Während des Trainings für **Belüftung** sorgen!



Mattenfläche und **Trainingsgeräte** nach den Trainingseinheiten **reinigen** bzw. **desinfizieren!**



Genug **Zeit** zwischen den Trainingszeiten **einplanen!**
(Mattenreinigung, Begegnungen vermeiden, Lüften)



Zuschauer*innen möglichst vermeiden! Für Zuschauer*innen gilt das Abstandsgebot und ein Mund-Nasen-Schutz sollte getragen werden.



Informationen von NJV, Verein, Behörden und des Trägers der Sporthalle **beachten!**

1. Einleitung

Mit den aktuellen Vorgaben der Niedersächsischen Landesregierung können – teilweise noch abhängig von den kommunalen Behörden – Vereine wieder einen geregelten Trainingsbetrieb anbieten.

Judotraining ist – ausdrücklich mit Körperkontakt – gegenwärtig möglich, sofern das Training in einer **Gruppe mit nicht mehr als 50 Personen** stattfindet. Außerdem sind zur Nachverfolgung von möglichen Infektionsketten **alle Teilnehmer*innen*-Daten zu erfassen**.

Stand: Niedersächsische Corona-Verordnung vom 01. August 2020

In seinen „Sportartspezifischen Hinweisen“ formuliert der NJV **Empfehlungen**, die eine Organisation und Durchführung des Vereinstrainings erleichtern sollen. Grundsätzlich **bindend sind aber vor allem Vorgaben der kommunalen Behörden** (Gesundheitsamt, Stadt, Landkreis) sowie **Vorgaben der Sporthallenträger**, beispielsweise zu Hygienemaßnahmen oder eine erlaubte Höchstanzahl an Sporttreibenden, die sich in der Trainingshalle aufhalten dürfen.

2. Empfehlung des NJV

Der NJV empfiehlt seinen Mitgliedern auf Basis der aktuellen Entwicklungen fortlaufend zu prüfen, ob und inwieweit ein Vereinstraining möglich ist, das mit oder ohne Körperkontakt im Freien und in der Halle durchgeführt werden kann.

Maßgeblich sind hier:

- ✓ die rechtlichen Rahmenbedingungen (Niedersächsische Verordnung, kommunale Vorgaben)
- ✓ Vorgaben des Sporthallenträgers
- ✓ Vorgaben des (Haupt-) Vereins
- ✓ zur Verfügung stehende Trainer*innen, Trainingszeiten und -orte

Zum Schutz vor möglichen Neuinfektionen empfiehlt der NJV ebenfalls, sofern die Ressourcen dies erlauben (Hallenzeiten, zur Verfügung stehende Trainer*innen), **möglichst kleine Trainingsgruppen** oder **feste Trainingspartnerschaften** zu bilden und auch ein Training im Freien in Betracht zu ziehen.

Gerade Kontaktsportarten sind in der Pflicht, die neuen Regelungen behutsam in die Praxis umzusetzen. Grundsätzlich empfiehlt der NJV allen Trainings Teilnehmer*innen – soweit möglich und sinnvoll – die Corona-Warnapp zu nutzen. Bei Minderjährigen unter 16 Jahren ist hier allerdings die Einwilligung der

Erziehungsberechtigten notwendig. Auch sollte die Nutzung der App keine Voraussetzung zur Trainingsteilnahme sein.

Für die Dokumentation der Trainingsteilnehmenden ist eine Vorlage (Abschnitt 6) angefügt, an der sich orientiert werden kann. Wichtig ist hier, dass die Teilnehmer*innen-Daten, die in der Niedersächsischen Verordnung genannt sind, vollständig und datenschutzkonform erfasst (Familiennamen, Vorname, Anschrift, Telefon, Beginn/Ende) und nach spätestens vier Wochen gelöscht werden.

3. Durchführung von Trainingsangeboten



Informationen und Vorgaben von Kommunen, Vereinen und Sporthallenträgern beachten:

Die Erfahrungen haben gezeigt, dass viele Kommunen in Absprache mit den zuständigen Gesundheitsämtern und auch Vereine Hygienekonzepte für Sportstätten oder Vorgaben zur Dokumentation ausarbeiten, die beachtet werden müssen – beispielsweise hinsichtlich

- ✓ der Nutzung von Umkleide- und Duschräumen,
- ✓ der maximal zulässigen Teilnehmer*innenzahl,
- ✓ einer verpflichtenden Pause zwischen Trainingseinheiten und
- ✓ verpflichtender Reinigungs- und Desinfektionsmaßnahmen,
- ✓ das Führen bestimmter Teilnehmer*innen-Listen.

Diese eventuell vorhandenen Hygienekonzepte und Vorgaben sind selbstverständlich in erster Linie zu berücksichtigen.

Vor der Trainingseinheit



Festlegung der Teilnehmer*innen-Zahl

Die Niedersächsische Verordnung sieht eine maximale Gruppengröße von 50 Trainierenden vor. Je nach Platzangebot im Trainingsraum und auf der Matte sowie nach der Anzahl der zur Verfügung stehenden Trainer*innen sollte die Gruppengröße weiter eingeschränkt werden.

Die Trainingsgruppen – im besten Fall kleine Trainingsgruppen oder feste Trainingspartnerschaften – sollten im Vorhinein gebildet und die Teilnehmer*innen darüber informiert werden.



Dokumentation der Teilnehmer*innen-Daten:

Alle am Judotraining Beteiligten werden mit

- ✓ Familiennamen
- ✓ Vornamen
- ✓ vollständiger Anschrift und
- ✓ Telefonnummer

zu Beginn und Ende der Sportausübung erfasst, damit eine etwaige Infektionskette nachvollzogen werden kann. Die Dokumentation ist für die Dauer von drei Wochen nach Ende der Sportausübung aufzubewahren und dem zuständigen Gesundheitsamt auf Verlangen vorzulegen. Spätestens einen Monat nach der Sportausübung sind die Daten der betreffenden Person zu löschen.



Trainingsteilnahme nur symptomfrei möglich:

Teilnehmer*innen, die eine der beiden folgenden Gesundheitsfragen mit „Ja“ beantworten, dürfen das Sportgelände nicht betreten. Anwesenheitslisten sollen geführt werden.

- ✓ 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?
- ✓ 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.)



Begegnungen mit anderen Trainingsgruppen sind zu vermeiden:

Bei Nutzung der Umkleidekabinen ist darauf zu achten, dass sich nur Mitglieder jeweils einer Trainingsgruppe in der Kabine befinden.

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



Trainingsorganisation:

Zutritt auf die Matte haben nur die registrierten Teilnehmenden. Bei Übungsansagen/Theoriephasen empfiehlt sich, die Abstände einzuhalten. Feste Trainingspartner*innen bzw. feste Kleingruppen, mit bzw. in denen trainiert wird, helfen, mögliche Ansteckungsketten einzugrenzen.



Reinigung/Desinfektion von Trainingsgeräten:

Die Sportgeräte bzw. das Material sind selbst mitzubringen oder werden vor Gebrauch gereinigt desinfiziert.

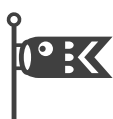
! Wischdesinfektion!

! geeignetes Desinfektionsmittel mit mindestens „begrenzt viruzider“ Wirkung!



Zuschauer*innen:

Zuschauer*innen sind möglichst zu vermeiden. Für Zuschauer*innen gilt das Abstandsgebot von mindestens 1,5m. Außerdem sollte eine Mund-Nasen-Bedeckung getragen werden.



Für gute Belüftung sorgen:

Während der Trainingseinheit ist auf eine angemessene Durchlüftung zu achten.

Nach der Trainingseinheit



Nutzung von Dusch- und Umkleieräumen:

Die Nutzung von Duschen/Umkleidekabinen sollte so organisiert sein, dass ein Aufeinandertreffen von verschiedenen Gruppen vermieden wird.



Reinigung der Trainingsfläche/ der Judomatten:

Eine angemessene Reinigung – beispielsweise mit Hygienereiniger – der Judomatten im zweistufigen Nasswischverfahren ist einer Desinfektion vorzuziehen. (vgl. [RKI zur Reinigung und Desinfektion von Oberflächen](#))

Zunächst sollte nass gewischt und anschließend mit einem trockenen Wischer nachgewischt werden.

Falls eine anschließende Desinfektion notwendig sein sollte (beispielsweise bei Körperflüssigkeiten auf der Judomatte), sollte mindestens ein „begrenzt viruzides“ und hautverträgliches Flächendesinfektionsmittel verwendet werden.

! Wischdesinfektion!

! geeignetes Desinfektionsmittel mit mindestens „begrenzt viruzider“ Wirkung!



Großzügige Pause zwischen den Trainingseinheiten einplanen:

Zwischen zwei Trainingseinheiten sollte eine ausreichend große Pause (bspw. 15-30 Minuten) eingehalten werden, um Judomatten/Geräte zu reinigen und um Warteschlangen bzw. das Aufeinandertreffen von Trainingsgruppen 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 und die Vorschläge aus „Back on Tatami – Fit zurück auf die Judomatte!“. Inspiration bieten hier die Facebook- und Instagram-Seite sowie der YouTube-Kanal des NJV.

6. Vorlage zur Erfassung der Teilnehmer*innen-Daten

Familienname: _____

Vorname: _____

Anschrift: _____

Telefon: _____

Trainingsdatum: _____

Trainingsbeginn/-ende: _____

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?

- Ja
 Nein

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.)

- Ja
 Nein

Personen, die eine der Fragen mit „Ja“ beantwortet haben, sollten zum Schutz vor möglichen Neuinfektionen nicht am Training teilnehmen.

Ort/Datum

Unterschrift der*des Trainierenden bzw. der*des Erziehungsberechtigten