



Übergangsregeln für den Wiedereinstieg in das Aikido-Training beim DJK SC SW Flörsheim e.V.

(Version 3, Stand: 06.06.2021)



Einleitung

Die Trainerin Dagmar Petigk aus der Aikido-Gruppe des DJK gehört der vereinsinternen Arbeitsgruppe „Corona“ an, die sich über alle Vorgaben aus Politik, von Behörden, dem Sport und über vereins- und abteilungsweite Regelungen austauscht, um Übergangsregeln mit einem Hygienekonzept zu entwickeln und immer wieder den jeweiligen aktuellen Situationen sinnvoll anzupassen. Die inzidenzabhängige Öffnung des Sportbetriebs steht unter dem Vorbehalt, dass die Infektionszahlen nicht signifikant ansteigen. Am 05.06.2020 gab es die erste Version der Übergangsregeln, um im Freien trainieren zu können. Die Regeln der zweiten Version vom 26.08.2020 ersetzen diese, um in der Halle trainieren zu dürfen. Die dritte Version aktualisiert die ersten beiden Versionen.

Dies sind Mindestanforderungen, die unbedingt eingehalten werden müssen. Bei Zuwiderhandlung droht ein sofortiger Ausschluss aus dem Training.

Trotz dieser Regeln besteht ein Rest-Risiko. Jeder Sportler und Trainer sollte gründlich abwägen, ob er dies eingehen möchte. Durch die Trainer oder in den einzelnen Sportgruppen können weitere strengere Regularien festgelegt werden. Die Trainer sind dabei stets Vorbild.

Aktuelle Vorgaben/Empfehlungen/Richtlinien

- Leitplanken des DOSB
- Übergangsregeln aus dem Aikido-Spitzenverband des Bundes (Der Deutsche Aikido-Bund e.V. (DAB))
- Infos und Empfehlungen des Aikido-Verband Hessen
- Corona-Kontakt- und Betriebsbeschränkungsverordnung von der Hessischen Landesregierung
- Vorgaben von der Stadt (Infos von Patricia Bertram aus dem Verein)
- Vorgaben vom Kreis (Infos von Patricia Bertram aus dem Verein)
- Vorgaben/Empfehlungen/Richtlinien des DJK
- Distanz- und Hygienekonzept der Abteilungen Fußball des DJK und des SV09, wenn deren Gelände genutzt wird
- Einschätzung des Robert-Koch-Instituts zu Risikogruppen
- Hinweise zur Datenerfassung in „Corona-Listen“ vom hessischen Beauftragten für Datenschutz und Informationsfreiheit

Aufklärung und Informationspflicht

- Alle Sportler und Trainer bestätigen die Kenntnis der vorliegenden Übergangsregeln. Bei Minderjährigen ist die Unterschrift eines Erziehungsberechtigten zusätzlich notwendig.

- Die Trainer informieren die Trainingsteilnehmer über Änderungen der aktuellen Vorgaben/Empfehlungen/Richtlinien aus Politik, von Behörden, dem Sport und über vereins- und abteilungsweite Regelungen (z.B. Gruppengröße, Nutzung von Umkleiden und Duschen)
- Geimpfte, Genesene, Kinder und Jugendliche bis einschließlich 14 Jahren sowie die Übungsleiter zählen bei der Gruppengröße nicht mit. Die Genannten – außer den Übungsleitern – haben ihren Impf- bzw. Genesungsnachweis inkl. eines amtlichen Personalausweis immer mitzuführen. Sie haben die Trainer über ihre Sonderstellung zu unterrichten, damit die Gruppengröße für das Training festgelegt werden kann.
- Zum Training sind nur Sportler zugelassen, die frei von jeglichen Symptomen sind, wie Fieber, trockener Husten, Geruchs- bzw. Geschmacksstörungen, Bindehautentzündung, leichter Durchfall, Müdigkeit oder Kurzatmigkeit.
- Sollten die Sportler aus einem ausgewiesenen Risikogebiet eingereist sein, so ist eine weitere Teilnahme am Training im Hinblick auf eine mögliche Ansteckungsgefahr für die anderen Sportler nur nach 14-tägiger Pause oder mit Vorlage eines offiziellen negativen Corona-Tests möglich. Auch bei Reisen in nicht Risikogebieten oder bei Kontakt mit vielen anderen Leuten, sollten sich die Sportler überlegen, ob sie nicht freiwillig 14 Tage pausieren oder ggf. dann Einzeltraining durchführen.
- Sollten Personenkreise in Quarantäne geschickt werden (Schule, Arbeitsstätte, nach Feiern, Sportgruppen, Familienangehörige und andere Ereignisse) auch ohne dass ein positiver Befund vorliegt, ist eine Teilnahme am Training nicht möglich. Bestand bereits Kontakt zu einer Trainingsgruppe, ist auch diese bis zum Ende der Quarantäne vom Sportbetrieb auszuschließen.
Wichtig ist, dass die betroffenen Sportler oder die erziehungsberechtigten Eltern die Trainer darüber sofort informieren!
- Bei Auftreten von Symptomen sind Sportler verpflichtet, einen Test zu machen und Rücksprache mit den Trainern zu halten. Ist Sars-CoV-2 mit einem Test der Eigenverwendung oder einem PCR-Test bei einem selbst oder bei Angehörigen in einem Haushalt sowie weiteren Kontaktpersonen nachgewiesen, ist sofort der Verein zu informieren, der dann weitere Maßnahmen einleiten wird. Sollte ein Covid-19-Fall in der Familie vorliegen, so ist 14 Tage für diese Person kein Training möglich. Genesene und Geimpfte können nach Rücksprache mit den Trainern davon ausgenommen werden – außer es handelt sich hierbei um eine noch nicht verbreitete auftretende Virusvariante.
- Angehörige der Risikogruppe können auf eigenes Risiko mittrainieren. Diese müssen aber ihre Trainer darüber informieren, so dass diese ggf. nach einer individuellen Risikoabschätzung zusätzliche Schutzmaßnahmen für den Trainingsbetrieb laut den Forderungen der DOSB-Leitplanken einleiten können.
(Angehörige einer Risikogruppe lt. RKI sind Personen, die älter als 50 bis 60 Jahre sind, Herz-Kreislaufkrankungen, Diabetes, Atemwegserkrankungen, Krebs haben oder hatten, oder Erkrankungen der Leber oder Niere. Personen mit Adipositas, Raucher oder Patienten mit unterdrücktem Immunsystem haben auch ein erhöhtes Risiko zu erkranken.)
- Die allgemeinen Hygieneregeln des Alltags wie z.B. Niesetikette gelten auch für den Sport.
- Der Trainer hat dafür Sorge zu tragen, dass sich keine unberechtigten Personen auf der genutzten Trainingsanlage aufhalten.

- Trainingszeiten werden gegebenenfalls angepasst, damit es zu keiner Überschneidung mit vorherigen Gruppen kommt und Lüftungszeiten gewährt sind.
- Mit der Unterschrift stimmt jeder zu, dass die für die Nachvollziehbarkeit der Infektionskette erfassten Daten wie die Selbstverpflichtungserklärung mit den Kontaktdaten sowie die Teilnahmeliste am Training für 1 Monat beim Trainer und Abteilungsleiter aufbewahrt werden. Die Selbstverpflichtung ist monatlich neu zu unterschreiben und ebenfalls dann, wenn es zu einer Änderung der Übergangsregeln kommt. Sollte es zu einer Corona-Infektion oder einem Verdacht innerhalb einer Gruppe kommen, so werden die Listen ggf. an die zuständigen Personen im Verein und an die entsprechenden Behörden (Gesundheitsamt/Sportamt) auf Nachfrage weitergereicht.
- Nach Gesetzeslage kann ggf. ein Negativtest empfohlen oder erforderlich sein.

Weitere ergänzende sportartspezifische Übergangsregeln vom DAB und AVH

Die folgenden Trainingsformen sind je nach behördlichen oder örtlichen Vorgaben eingeschränkt. Mit derzeitigem Stand der Übergangsregeln sind alle genannten Formen unter Einhaltung einer max. Personenzahl möglich. Die Durchführungsvariante richtet sich nach der Anzahl der Personen, den Interessen der Trainierenden und dem Gesundheitsgrad der Teilnehmer. Ggf. werden 2 Mattenbereiche getrennt aufgebaut, so dass verschiedene Formen in derselben Halle gleichzeitig trainiert werden können. Partnerübungen sind ausdrücklich wieder erlaubt. Körperkontakte untereinander sind aber ausschließlich auf die Sportart bezogen. Händeschütteln, Abklatschen, in den Arm nehmen, Jubeln oder Trauern ist weiterhin zu unterlassen.

1. Eigene Ausübung der Sportart ohne Anleitung zu Hause unter tw. Nutzung von Online-Angeboten
 Der DJK Samurai Flörsheim hat Lehrvideos zum alleinigen Üben von festgelegten Formen mit Waffen (Jo, Bokken und Iaito) erstellt, die jeder zu Hause alleine trainieren kann.
 Wöchentliche Skype-Termine zur Besprechung von Theorieinhalten und Durchführung von Trainingseinheiten daheim können ebenfalls umgesetzt werden.
2. Trainingsbetrieb im Freien mit Waffen (unter Anleitung eines Trainers)
 Mögliche Trainingsinhalte: Grundschule, Stab- und Schwertübungen, Kata, ...
 Unter Grundschule versteht man unter anderem Sabaki-Drehübungen ähnlich Tanzschritten und Atemübungen. Fallschule entfällt erst einmal.
 Unter Kata versteht man festgelegte Formen. Diese können mit den o.g. Waffen oder waffenlos ausgeführt werden. Eine Technikausführung ohne Angreifer kann ähnlich dem Tai-Chi aussehen.
 Es kommt bei all den Übungen zu keinen großen sportlichen Anstrengungen. Daher ist bei Einhaltung der Abstandsregeln keine Maskenpflicht. Die Teilnehmer werden so auf Abstand gestellt, dass sie zu keinem Zeitpunkt der Übung den vorgegebenen Abstand unterschreiten.
 - a. Einzeltraining
 Da beide Trainer eine Familie bilden, können Techniken zum besseren Verständnis auch zusammen der Gruppe vorgeführt werden. Sportler untereinander dürfen dies nicht. Sie trainieren immer nur für sich alleine.

- b. Training mit Partner und Waffen auf Abstand
Die Waffen schlagen zum Angriff und zur Verteidigung gegeneinander. Der Abstand von 1,50 m wird kurzzeitig unterschritten. Berührungen sind hierbei nicht erlaubt.
 - c. Training mit festem Partner
Wird bei den Übungsformen der Abstand häufiger unterschritten, so ist über einen längeren Zeitraum in Zweier- oder Dreier-Gruppen zu trainieren. Vorrangig sollten Personen miteinander trainieren, die auch außerhalb des Trainings viel Kontakt zueinander haben (z.B. Familie).
 - d. Training mit unterschiedlichen Partnern
Die Anzahl der wechselnden Partner ist den Vorgaben zu entnehmen.
3. Trainingsbetrieb in der Halle nur mit Waffen (unter Anleitung eines Trainers)
- a. Einzeltraining
Da beide Trainer eine Familie bilden, können Techniken zum besseren Verständnis auch zusammen der Gruppe vorgeführt werden. Sportler untereinander dürfen dies nicht. Sie trainieren immer nur für sich alleine.
 - b. Training mit Partner und Waffen auf Abstand
Die Waffen schlagen zum Angriff und zur Verteidigung gegeneinander. Der Abstand von 1,50 m wird kurzzeitig unterschritten. Berührungen sind hierbei nicht erlaubt.
 - c. Training mit festem Partner
Wird bei den Übungsformen der Abstand häufiger unterschritten, so ist über einen längeren Zeitraum in Zweier- oder Dreier-Gruppen zu trainieren.
 - d. Training mit unterschiedlichen Partnern
Die Anzahl der wechselnden Partner ist den Vorgaben zu entnehmen.
4. Aikido-Trainingsbetrieb in der Halle (unter Anleitung eines Trainers)
- a. Training mit festem Partner
Wird bei den Übungsformen der Abstand häufiger unterschritten, so ist über einen längeren Zeitraum in Zweier- oder Dreier-Gruppen zu trainieren.
 - b. Training mit unterschiedlichen Partnern
Die Anzahl der wechselnden Partner ist den Vorgaben zu entnehmen.

Angehörige einer Risikogruppe gemäß dem RKI dürfen je nach Schweregrad bestimmte Trainingsformen nur in enger Abstimmung mit den Trainern und ggf. nach Beratung durch einen Arzt durchführen.

Training im Freien

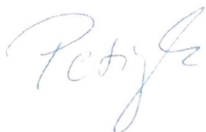
Bei schönem Wetter und guten Sichtverhältnissen wird der Sportplatz südwestlich des SV-Sportgeländes in der Hauptstraße 91 genutzt. Es werden die Regeln des Sportplatzes eingehalten.

Die Sportstätte ist grundsätzlich mit einem gültigen Mund-Nasen-Schutz (ggf. OP-Maske oder FFP2-Maske) zu betreten. Diese dürfen erst nach Anweisung der Trainer abgenommen werden.

Hallenspezifische Festlegungen für die Alfred-Delp-Halle

- Sportler sollten erst kurz vor Trainingsbeginn die Trainingsstätte mit ggf. gültigem Mund-Nasenschutz aufsuchen. Trainer sollten ausreichend früh die Sportstätte aufsuchen um aufzuschließen, damit es zu keinen Warteschlangen kommt und Desinfektions- und Reinigungsmittel vorbereitet sind. Sollten mehrere Sportler dennoch früher vor Ort sein, so müssen sie den offiziell festgelegten Abstand einhalten, damit es nicht zur Missachtung des Versammlungsverbots kommt. Außerhalb der Trainingszeiten ist der Aufenthalt an der Trainingsstätte untersagt.
- Bis zum eigentlichen Training sind in allen Räumlichkeiten die Abstandsregeln einzuhalten und grundsätzlich ein gültiger Mund-Nasen-Schutz zu tragen.
- Unmittelbar vor und nach dem Training sind die Hände gründlich mit Seife (mind. 20 Sekunden) zu waschen oder zu desinfizieren.
- Am Eingang der Halle steht Desinfektionsmittel bereit.
- In den Toiletten der Umkleiden können die Hände mit flüssiger Handseife gewaschen werden. Jeder hat zum Abtrocknen ein Handtuch mitzubringen.
- Alle Sportler werden in die Nutzung und Reinigung der Sanitäreinrichtungen angewiesen.
- Die Trainierenden sollten bis auf weiteres schon in Trainingskleidung erscheinen. Mitgebrachte Taschen sind in der Halle weitläufig zu verteilen. Die Sportler werden über eine evtl. Nutzung von Umkleiden und Duschen und deren Abstandsregeln unterwiesen.
- Die Reinigung/Desinfektion der Matten erfolgt nach den derzeitigen Vorgaben. Freie Zeiten der Nichtverwendung werden dabei sinnvoll ausgenutzt.
- Möglichst sind eigene Trainingsgeräte mitzubringen. Nach Erst-Desinfektion können Trainingsmittel einzelnen Sportlern zur persönlichen Verwendung zeitweise überlassen werden.
- Die Trainer achten auf eine gute Durchlüftung vor, nach und ggf. während des Trainings.
- Fremde Personen (z.B. Interessierte für den Sport) oder Eltern mit wichtigem Grund können nach vorheriger Anmeldung und unter Einhaltung der Abstandsregeln die Sportstätte betreten, sofern dies die Vorgaben hergeben.
- Nach dem Training hat ein zügiges Verlassen des Geländes ohne Warteschlangen unter Einhaltung der Abstand- und Maskenregeln zu erfolgen.

Flörsheim, 06.06.2021



Dagmar Petigk
(Trainer)



Christian Oppel
(Trainer, Abteilungsleiter Aikido)



(Vorstand DJK)

Verteiler:

- Alle Sportler und Trainer der Aikido-Gruppe des DJK Flörsheim
- Abteilungsleiter Budo im DJK Flörsheim
- Vorstand DJK Flörsheim
- 1. Vorsitzende SV Flörsheim