

Hygieneregeln des Judo-Club Lichtenrade e.V.

Bei der Wiederaufnahme des Trainings gelten für alle Ju-Jutsuka diese Regeln:

1. Begrenzte Anzahl von Mitgliedern beim Training: Maximal 20 Ju-Jutsuka inklusive Trainer.

Jeder, der Trainieren möchte muss **geimpft**, **genesen** oder **getestet** sein. Ausnahme hiervon sind Kinder bis 14 Jahren, da diese in den Schulen regelmäßig getestet werden.

Wir müssen dokumentieren, welches Mitglied wann und wie lange trainiert hat. Aus diesem Grund wird für jede Trainingseinheit eine gesonderte Anwesenheitsliste geführt. In dieser Liste wird auch der Schutzstatus der drei „G“ vermerkt. Die Listen werden nach 2 Wochen vernichtet.

Eine Temperaturkontrolle vor dem Training wird durchgeführt.

Außerhalb des Sporttreibens besteht die Pflicht zum Tragen einer Maske, die Mund und Nase bedecken muss.

Die einzige Ausnahme hiervon sind Kinder bis zum vollendeten 6. Lebensjahr. Weitere Ausnahmen des Infektionsschutzgesetzes werden nicht gestattet, hier machen wir von unserem Hausrecht Gebrauch!

2. Duschen und Umkleiden sind nutzbar!
Kommt aber trotzdem möglichst in Sportkleidung. Der Mindestabstand in den Umkleiden beträgt 1,50 m.
3. Händedesinfektion
Vor und nach dem Training bitte gründlich Hände waschen und desinfizieren.
4. Handtuchpflicht und Getränke
Jeder muss ein eigenes Handtuch zum Training mitbringen. Mindestgröße ist 50×90 cm. Benötigte Getränke sind in individuellen oder personalisierten Gefäßen mitzubringen. (Bitte kennzeichnet herkömmliche Wasserflaschen durch eine eindeutige Markierung!)
5. Gerätedesinfektion
Sportgeräte sind Vor und nach jeder Benutzung des Gerätes zu desinfizieren. Schutzausrüstung wird nicht leihweise zur Verfügung gestellt. Jeder sollte seine eigenen Schützer eindeutig gekennzeichnet haben.
6. In der Sporthalle ist Abstand zu halten. Kontaktsport ist erlaubt!
7. Auf die Markierungen für die Zu- und Abwege achten!
8. Gäste und Begleitpersonen sind in der Halle grundsätzlich nicht zugelassen!
Für die Trainingsgruppe, die am Dienstag nach den Sommerferien startet gilt eine Ausnahme: Angemeldet sind 11 Kinder im Alter von 5 bis 10 Jahren, darunter mehrere Geschwisterpaare. Ausnahmsweise ist für jedes Geschwisterpaar und jedes Einzelkind eine Begleitperson zugelassen, die vollständig durchgeimpft oder genesen sein muss oder über

einen tagesaktuellen negativen Test verfügt, der nicht älter als 24 Stunden sein darf. Die Gesamtanzahl der Personen in dieser Gruppe, Begleitpersonen und probetrainierende Kinder, darf 20 nicht überschreiten. Alle sind in der Anwesenheitsliste zu erfassen

9. Bei einem Gruppenwechsel sind die Mindestabstände einzuhalten!
Um ein Zusammentreffen mit nachfolgenden Gruppen zu vermeiden, enden zur Zeit alle Trainingsgruppen, bei denen eine weitere Trainingsgruppe nahtlos folgt, 15 Minuten früher!
10. Bei Husten, Schnupfen und Fieber sowie anderen Krankheitssymptomen bitte zu Hause bleiben!
11. Alle Trainer des JCL sind vollständig geimpft!

Euer Vorstand