



# JC „Samura“ Oranienburg e.V.



Anschrift: Kölner Str. 10, 16515 Oranienburg

Tel.: 03301 / 524089, [Email: jc.samura@web.de](mailto:jc.samura@web.de)

Die Wiederaufnahme des Trainings in Zeiten von Corona ist nicht ohne Risiken. Um dennoch Training anbieten zu können und zu einem „New Normal“, wie es jetzt heißt, zurück zu kehren, möchten wir hier unsere Maßnahmen zum Schutz der Mitglieder und Trainer sowie das neue Trainingskonzept vorstellen.

## Allgemein

Um zunächst ein Umfeld zu schaffen, in dem ein Trainingsbetrieb wieder möglich ist, werden wir die folgenden Maßnahmen durchsetzen:

- Jeder Sportler muss eine unterschriebene Gesundheitsbestätigung vorlegen, um erneut in der Trainingsstätte trainieren zu dürfen. Diese kann auf unserer Internetseite heruntergeladen werden.
- Alle Kinder und Jugendlichen müssen bereits in Sportsachen zum Training erscheinen. Eine Nutzung der Umkleiden oder Duschen ist weiterhin allen Mitgliedern unter 18 Jahren untersagt.
- Sportler über 18 Jahren werden auf die einzelnen Umkleideräume aufgeteilt. Dabei sind **sämtliche** Sportsachen, einschließlich Handtücher, nach dem Training wieder mit nach Hause zu nehmen.
- Die Duschen dürfen maximal 2 Personen gleichzeitig genutzt werden.
- Es muss jeweils die mittlere Dusche in den Duschräumen stets frei bleiben.
- Die verantwortlichen Trainer müssen eine Anwesenheitsliste aller Sportler führen.
- Bei Missachtung dieser Verordnung kann Sportlern das weitere Training untersagt/verweigert werden.
- **Kindern und Jugendlichen bis zur U21 ist das Ausüben von Judo als Kontaktsport wieder gestattet.**
- Erwachsenen ist das Ausüben von Judo **ausschließlich** im Freien gestattet.

## Training auf der Matte

Vor und nach dem Training ist in jedem Fall weiterhin auf genügend Abstand und die Einhaltung der allgemeinen Gesundheitsregeln zu achten. Die Matte kann nun wieder normal genutzt werden. Sofern kein Kontakt notwendig ist, sollte auf genügend Abstand zwischen Sportlern geachtet werden. Beim Nutzen der Mattenfläche sind folgende Punkte zu beachten:

- Es steht die große Mattenfläche mit 275 m<sup>2</sup> zur Verfügung. Es ist nur so viel Mattenfläche zu benutzen, wie für die anwesenden Sportler notwendig ist.
- Nach dem Training muss die benutzte Mattenfläche desinfiziert werden.
- Nach jedem Training muss ein Stoßlüften durchgeführt werden.
- Zwischen Trainingseinheiten ist eine Pause von mindestens 30 Minuten einzuhalten.
- Kinder und Jugendliche werden altersgerecht in 6 Gruppen mit jeweils 12 bis 15 Sportlern aufgeteilt. Jeder Gruppe stehen 60 Minuten Trainingszeit pro Tag zur Verfügung.
- Bei der Ausübung von Kontaktsport im Kinder- und Jugendbereich wird darauf geachtet, dass der Partner innerhalb eines Trainings beibehalten wird.



# JC „Samura“ Oranienburg e.V.



Anschrift: Kölner Str. 10, 16515 Oranienburg

Tel.: 03301 / 524089, [Email: jc.samura@web.de](mailto:jc.samura@web.de)

## **Kraft- und Tischtennisraum**

Natürlich betreffen die Regelungen nicht nur die Mattenfläche. Für alle, die sich im Kraft- oder Tischtennisraum betätigen wollen gelten folgende Punkte:

- Zwischen zwei Sportlern muss stets ein Sportgerät frei bleiben, um den Abstand zu gewährleisten.
- Es darf nur Stationstraining durchgeführt werden, d.h. es ist kein ständiger Wechsel von Geräten gestattet.
- Sobald an einem Gerät fertig trainiert wurde, muss dieses umgehend desinfiziert werden.
- Im Tischtennisraum dürfen sich maximal zwei Sportler gleichzeitig aufhalten und Tischtennis spielen.
- Nach jedem Spiel ist die Platte zu desinfizieren und der Raum ausgiebig zu Lüften.

## **Sauna**

Auch unsere Sauna-begeisterten Mitglieder wollen wir nicht außen vorlassen. Hier die Regeln für die Sauna Nutzung:

- Die Sauna muss auf über 80°C geheizt werden.
- Es dürfen nicht mehr als drei Personen die Sauna gleichzeitig benutzen.
- Aufgüsse sind nicht gestattet.