

Hygienekonzept Judoclub Leipzig e.V.

Mannschaftsarzt PD Dr. med. K. Wohlfarth

Mannschaftsarzt PD Dr. med. S. Klima

Ziel: Schutz der Sportler und Angehörigen, Vermeidung von Infektionen und Infektionsketten

Grundsatz: Keine Teilnahme von Sportlerinnen und Sportlern am Training mit Infektionserkrankungen oder Erkältungssymptomen sowie unklaren Temperaturerhöhungen und Teilnahme ohne Kontakt mit nachgewiesenen an Covid19-erkrankten Personen in den vergangenen 14 Tagen.

Beachtung der Hygienerichtlinien des Robert-Koch-Institutes (u. a. Abstandsregeln, Hände-/Fußdesinfektion, risikoangepasster Mund-Nasen-Schutz).

Grundlagen: Aktuell geltende gesetzlichen Rahmenbedingungen und Regeln, Hygienerichtlinien des Robert-Koch-Institutes, klinische und wissenschaftliche Erkenntnisse aus Virologie und Infektionsepidemiologie. Spezifische Regelungen der Stadt Leipzig sowie des Bundeslandes Sachsen.

Variante A: Hallentraining/ Mattentraining in der Nordanlage:

1. Eintreffen der gesunden Sportlerinnen und Sportler insbesondere ohne o.g. Infektionsrisiken vor der Halle. Empfehlung maximal 30 Teilnehmer am Training.
2. Information und Aufklärung durch den zuständigen Trainer über die Hygienerichtlinien sowie Sanktionen bei Nichteinhaltung.
3. Anlage eines Gesundheitsfragebogens für jeden Sportler (siehe Anlage)/ Triage. CAVE: Bei minderjährigen Sportlern Zustimmung der Teilnahme am Training durch die Erziehungsberechtigten. Zurverfügungstellung des Triage-Gesundheitsbogens möglichst vorab.
4. Erwärmung gegebenenfalls im Freien, maximal 30 Minuten, unter Einhaltung der Abstands- und Hygieneregeln.
5. Zugang zu den Umkleieräumen männlich und weiblich in Gruppen von jeweils 5 Sportlern.
6. Beim zügigen Umziehen Beachtung der Abstandsregeln und Hygieneregeln, u. a. Hände- und Füße-Waschen sowie Desinfektion.
7. Zugang zum Hallenbereich. Beginn des Trainings auf der Matte unter Beachtung der Abstandsregeln (mind. 1,5 m).
8. Erläuterung des judospezifischen Trainingsinhaltes durch den zuständigen Trainer.
9. Judospezifisches Training gewichtsklassennah mit einem festen Partner. Kennzeichnung und Zuweisung eines Mattenareals für jedes Paar (Uke=Haushalt 1

und Tori=Haushalt 2), Fläche 10 m². CAVE: kein Partnerwechsel im Verlauf des Trainings. Feste Trainingspartnerschaften für mindestens 14 Tage.

10. Dauer des Trainings: empfohlen 60 bis 90 Minuten.
11. Ausschleusen aus der Halle ebenfalls in kleinen Gruppen (siehe Einschleusen). Körperhygiene nach dem Training wie z.B. Duschen sollte in der eigenen Häuslichkeit erfolgen.

Variante B: Training im Freien

1. Vortriage, Triage, Ausfüllen des Gesundheitsfragebogens, gegebenenfalls Einholung der Genehmigung der Erziehungsberechtigten bei minderjährigen Sportlerinnen und Sportlern.
2. Training judospezifischer Elemente siehe Variante A: Hallentraining/ Mattentraining mit einem gewichtsnahen festen Partner (Uke=Haushalt 1 und Tori=Haushalt 2) im Freien, Fläche 10 m². CAVE: kein Partnerwechsel im Verlauf des Trainings. Feste Trainingspartnerschaften für mindestens 14 Tage.

Dauer der Erwärmung: maximal 30 Minuten.

Dauer des judospezifischen Trainings: empfohlen 60 bis 90 Minuten.

Ergänzung:

Bei Training in der Halle/ auf der Matte sind vorab und nach dem Training desinfizierende Reinigungsarbeiten im Mattenbereich durchzuführen.

Bereitstellung geeigneter Desinfektionsmittel in den Umkleieräumen und im Mattenbereich. Aufklärung über Nutzung / Dosierung / Unerwünschte Wirkungen.

Der zuständige Trainer ist für die vollständige Führung des Gesundheitsfragebogens zuständig, er führt zudem ein Trainingstagebuch mit Teilnehmerliste der Sportlerinnen und Sportler inklusive der festen Trainingspartnerschaften. Zudem werden Information und Aufklärung dokumentiert.

Sanktionsmöglichkeiten: Ausschluss vom weiteren Training, ggf. Ausschluss vom Wettkampfbetrieb.

Leipzig, 14. Mai 2020

PD Dr. med. K. Wohlfarth

PD Dr. med. S. Klima

Mannschaftsärzte JCL