



Verpflichtende Regeln zum Karate-Training aufgrund der Corona-Pandemie

1. Vor **und nach** dem Training (**betreten und verlassen der Sportstätte**) müssen sich die Teilnehmer die Hände mit Wasser und Seife waschen ~~und desinfizieren~~.
2. Die Teilnehmer müssen bereits umgezogen zum Training erscheinen, **um eine zu starke Anhäufung von Personen vermeiden zu können**.
3. Es sind max. 20 Personen pro Trainings-Gruppe **im Outdoor-Training, bzw. 8-Personen im Indoor-Training** erlaubt, bzw. weniger, falls die Einhaltung der Abstandsregel von 2 m im Indoor-Training nicht eingehalten werden könnte.
4. Jeder Teilnehmer wird in einer Liste geführt, um bei einem COVID-Fall entsprechend handeln zu können (Datenschutz ist gewährleistet).
5. Beim **Betret**en **und Verlassen** der Räumlichkeiten der Sportanlage sowie bei der Entnahme und dem Zurückstellen von Sportgeräten besteht Tragepflicht eines Mund-Nasen-Schutzes.
6. Während des Trainings soll ein MNS getragen werden, zusätzlich ist eine Kopfbedeckung bzw. ein Stirnband o.ä. zu tragen, um den Schweiß aufzufangen.
7. Kein Körperkontakt zu anderen Trainingsteilnehmern.
8. Die Aufstellung der Teilnehmer im Training wird durch den Trainer so definiert, dass die Abstandsregel eingehalten werden kann.
9. Die Teilnehmer und Gäste müssen frei von COVID-Symptomen wie Husten, Fieber, Müdigkeit und Atembeschwerden sein. Sind Krankheitssymptome bekannt, bestand ein Kontakt innerhalb der letzten 14-Tage zu einem COVID-Fall, **bestand Aufenthalt in einem Risikogebiet** oder treten COVID-Symptome während des Sports auf, ist eine Teilnahme am Training nicht möglich. Gäste während des Trainings sind auf ein Minimum zu reduzieren bzw. zu vermeiden.
10. Die Duschen und Umkleiden sind nicht zu benutzen, **sollten sie dennoch benutzt werden müssen, muss ein MNS getragen werden, und der Abstand zu anderen Personen mit mind. 1,5 m eingehalten werden**.
11. Während des Trainings werden keine Pausen durchgeführt, damit die Hygiene – und Abstandsregeln eingehalten werden können.
12. Während des Indoor-Trainings muss im Trainingsraum kontinuierlich gelüftet werden, um eine mögliche Erregerkonzentration auf ein Minimum zu reduzieren.
13. Die Sportgeräte müssen nach dem Gebrauch desinfiziert werden, dies soll jeder Teilnehmer eigenverantwortlich durchführen.
14. Am Ende jeder Sporteinheit sind alle benutzten Türklinken durch den Kursleiter mit Reinigungsmitteln zu reinigen.
15. **Eine Gruppenbildung ohne Einhaltung des Mindestabstandes von 1,5 m während, vor – und nach dem Training zu privaten Zwecken ist nicht erwünscht.**
16. **Nach dem Training muss der Trainingsraum mindestens 15 min. gelüftet werden.**
17. Diese Hygieneregeln müssen während des gesamten Trainings eingehalten werden.
18. Dem Trainer ist bezüglich des Trainingsablaufes und der Koordination zur Einhaltung dieser Regeln folge zu leisten.