

## Wiedereinstieg in den Trainingsbetrieb mit Kontakt ab 17.08.2020

Liebe Judoka,

nach den Sommerferien geht es für **alle** wieder los – wir machen Judo!

Das Training wird weiterhin gemäß unseres Hygienekonzepts stattfinden. Dieses orientiert sich zum einen an Vorgaben des jeweiligen Halleneigentümers und zum anderen an den Hygienemaßnahmen, die uns unser Dachverband, der Deutsche Judobund, empfiehlt. Den Rahmen bilden die Leitplanken des Deutschen Olympischen Sportbundes und des Landessportbundes NRW.

Für den Judosport, der ja nun mal ein Kontaktsport ist, ist die Einhaltung der vorgegebenen Corona-Richtlinien nicht ganz einfach. Das Training wird daher vorerst noch immer etwas anders ablaufen, als ihr es gewohnt seid.

Folgende Schritte müsst ihr bitte befolgen, wenn ihr am Training teilnehmen wollt:

1. Lade den erweiterten Fragebogen herunter, drucke ihn aus und fülle ihn aus; wenn du der Risikogruppe angehörst, raten wir dir von einer Teilnahme ab
  2. Wenn der Fragebogen keine Hinderungsgründe liefert, dann kannst du zu deiner gewohnten Zeit am Training teilnehmen – die Teilnehmerzahl ist auf 28 begrenzt, in den Hallen in Bröl und Linz aufgrund der geringen Raumgröße sogar weniger
  3. Beachte vor, während und nach dem Training die nachfolgenden Verhaltensanweisungen, die Trainer unterstützen dich dabei; andernfalls kannst du leider zum Schutz der anderen nicht am Training teilnehmen
- Du betrittst die Sporthalle möglichst pünktlich durch den Haupteingang, legst deinen Fragebogen auf den dafür vorgesehenen Stapel und setzt dich in der Halle auf einen freien markierten Platz
  - Ohne ausgefüllten Fragebogen kannst du nicht teilnehmen!
  - bis 14-jährige Kinder können von einem Elternteil/ Erwachsenen in die Halle begleitet werden, ansonsten sind keine Zuschauer erlaubt
  - Du trägst auf dem Weg in die Halle bis zum Sitzplatz einen Mund-Nase-Schutz
  - Achte beim Warten und Betreten außerdem auf den Mindestabstand von 1,5m zu Menschen aus anderen Haushalten
  - Die Umkleiden und Duschen sind geschlossen, bitte komm direkt im frisch gewaschenen Judoanzug
  - Idealerweise warst du auch zu Hause noch einmal auf der Toilette

- Der Trainer teilt dir auf Basis deines Fragebogens und der anwesenden Teilnehmer einen Trainingspartner/ eine Trainingspartnerin für das Techniktraining zu; diesen wechselst du für dieses Training in der Regel nicht mehr
- Während des Techniktrainings halten die Paare 1,5m Abstand zueinander, der Trainer weist euch entsprechend Bereiche auf der Mattenfläche zu
- Vor dem Training desinfizierst du dir deine Hände, entsprechendes Desinfektionsmittel erhältst du vor Ort
- Auf dem Weg zur Mattenfläche trägst du Schlappen und betrittst die Fläche dann Barfuß
- Während des Trainings verlässt du die Mattenfläche nur nach Rücksprache mit dem Trainer
- das Verlassen der Halle nach dem Training geschieht über den Neben-/ Notausgang der Halle; beim Verlassen trägst du wieder einen Mund-Nase-Schutz

Das Einhalten aller Vorgaben ist mit Sicherheit eine große Herausforderung für alle. Doch mit eurer Unterstützung und einem hohen Maß an Disziplin schaffen wir das.

Für Fragen stehen wir Euch in der Geschäftsstelle, Montags von 09:00 - 15:30 Uhr und Mittwochs von 09:30 - 11:30 Uhr (Telefon 02242-868264 oder Mail: [kontakt@jc-hennef.de](mailto:kontakt@jc-hennef.de)) zur Verfügung.