



# AIKIDO YOSHINKAN e. V.

Vereinsregister Nr. 13634 Amtsgericht München  
Lothstrasse 62, 80335 München, Tel.: 089 201 22 90  
<http://www.aikido-yoshinkan.de/>

München, den 14.07.2020

Aikido Yoshinkan e.V., Lothstrasse 62, 80335 München

## Schutz- und Hygienekonzept

gemäß 6. BayIfSMV vom 19.6.2020 und Rahmenhygienekonzept Sport  
des Bayerischen Staatsministeriums des Innern, für Sport und Integration

In der **dritten** Phase der Wiederaufnahme des Trainings im Dojo des Aikido-Yoshinkan e.V. ab **Mittwoch 13.7.2020** in der Lothstraße 62 sind **nach den Lockerungen vom 8.7.2020** zur Minimierung des Corona-Ansteckungsrisikos bis auf Weiteres folgende Regelungen zwingend zu beachten:

(Diese Regelungen werden allen Mitgliedern per Aushang und als PDF per email bekannt gemacht – die Teilnehmer des Freizeitsport-Angebots nehmen sie als Aushang zur Kenntnis)

### Trainingsplan und Begrenzung der Trainingszeit

Der aktuelle Trainingsplan (mit Zielgruppe, Zeit und Trainer) ist auf der Homepage des Aikido Yoshinkan e.V. und als Aushang an der Dojotür einzusehen.

Das Angebot an Trainingseinheiten ist bereits relativ umfangreich, die Trainingszeit ist jedoch auf 60 min pro Einheit begrenzt.

### Begrenzung der Teilnehmerzahl und Anmeldepflicht

Auf der Mattenfläche im Dojo in der Lothstraße 62 ist die Personenzahl derzeit wie folgt begrenzt:

**Aikido und Jodo für Erwachsene: 10 Teilnehmer + 1 Trainer**

Aikido für Kinder: 10 Teilnehmer + 2 Trainer

Freizeitsport mit Yogamatte: 15 Teilnehmer + 1 Trainer

Der Aufenthalt von Zuschauern im Trainingsraum kann bisher noch nicht wieder gestattet werden, **ausgenommen sind Eltern Minderjähriger (max. 4 Personen mit je 1.5 m Abstand auf den Sitzflächen rechts im Trainingsraum).**

Am Erwachsenentraining können Vereinsmitglieder (und Teilnehmer des Freizeitsportprogramms) die das 14. Lebensjahr vollendet haben teilnehmen. Probetraining im Erwachsenentraining ist möglich, sofern die maximale Teilnehmerzahl nicht überschritten wird und die Kontaktdaten erfasst werden. An ausgewiesenen Kinder-Trainingseinheiten können Vereinsmitglieder vom 8. Bis zum 14. Lebensjahr teilnehmen.

Personen, die aktuell oder in den letzten 14 Tagen unspezifische Allgemeinsymptome (z.B. allgemeines Krankheitsgefühl, Temperatur ab 38°C, Muskelschmerzen, Geruchs-, Geschmacksstörungen), eine akute Atemwegserkrankungen jeder Schwere (Husten, Halsweh etc.) oder den positiven Nachweis einer SARS-CoV-Infektion erfahren haben, sind vom Training ausgeschlossen. Das gleiche gilt für Personen, die in den letzten 14 Tagen Kontakt zu COVID-19 Fällen hatten. Sollten Teilnehmer während des Aufenthalts im Dojo Symptome entwickeln, „haben dies umgehend das Sportgelände zu verlassen“.

Vor der Trainingsteilnahme von Personen der Hochrisikogruppen (z.B. Senioren, Vorerkrankte etc.) ist eine individuelle Einschätzung nach Rücksprache mit dem behandelnden Arzt zu empfehlen.

**Die Anmeldung** für Aikido, Jodo und Iaido erfolgt bis auf Weiteres über MyGymPoint auf der Aikido Yoshinkan Homepage, der Webseite von MyGymPoint oder als App auf dem Handy - alle Mitglieder erhalten per email einen Zugangs-Code. Einloggen erfolgt mit Email-Adresse und Passwort – eine Bedienungsanleitung wird per Rundmail bereitgestellt. Die Anmeldung zu einer Trainingseinheit kann frühestens eine Woche vor dem Termin erfolgen, eine Warteliste mit automatischer Benachrichtigung beim Nachrücken ist vorhanden.

Gemäß Punkt 2d des „Rahmenhygienekonzepts Sport“ wird empfohlen, sich derzeit für eine feste Trainingszeit mit gleichbleibendem Trainer und weitgehend gleichbleibender Gruppensammensetzung einzuschreiben.

### **Mindestabstandsregeln, Maskenpflicht, Dokumentationspflicht**

Es gilt die allgemeine Mindestabstandsregel von 1.5 Meter (vor dem Dojo und in den Durchgangsbereichen), im Trainingsraum werden 2 Meter angestrebt.

Der Zutritt ins Dojo über die Eingangstür erfolgt einzeln mit Mund-Nasen-Bedeckung („Maske“).

Schuhe werden im Eingangsbereich links abgestellt und gegen die eigenen Schlappen/Zori getauscht. Socken bleiben angezogen, wenn keine eigenen Schlappen vorhanden sind.

Nach der Händedesinfektion (s.u.) erfolgt verpflichtend die Eintragung in die aktuelle Teilnehmerliste mit Name und Unterschrift – Teilnehmer am Probetraining zusätzlich mit Telefonnummer.

**Es darf wieder mit Kontakt trainiert werden unter folgenden Voraussetzungen:**

(1) Für das Training mit Kontakt in beliebiger Konstellation müssen bis auf Weiteres feste Gruppen von max. 5 Personen gebildet werden. (2) Innerhalb einer festen Gruppe ist das Abstandsgebot von 1.5 m aufgehoben. (3) Eine Person kann nicht Mitglied von mehr als einer Gruppe sein, (4) eine Gruppe darf aber bei verschiedenen Trainern trainieren, (5) die Gruppeneinteilung erfolgt nach Auswertung der Trainingseinheiten der letzten 2 Wochen durch den Vorstand und wird im Dojo ausgehängt (dies erfolgt nicht willkürlich, sondern zur Optimierung der Möglichkeit des Kontakttrainings, das Kontakttraining von Lebenspartnern und Geschwisterkindern wird dabei berücksichtigt).

Ein längerer Aufenthalt im Vorraum ist aufgrund der Lüftungssituation derzeit noch nicht möglich. Eltern können ihre Kinder dort jedoch abgeben und abholen, das Warten auf einen freien Platz zum

Umziehen in der Umkleide ist ebenfalls gestattet.

Zur Einhaltung von Abstandsregeln und Mundschutzpflicht dürfen sich **in den Umkleiden** derzeit max. 3 Personen (**Damen**) bzw. 4 Personen (**Herren**) mit **Mund-Nasen-Bedeckung** gleichzeitig aufhalten (ggf. kurz im Vorraum warten). **Die Waschbecken in den Umkleiden sind wieder nutzbar.**

Der Zutritt in den Trainingsraum erfolgt einzeln, mit Mund-Nasen-Bedeckung und Sporttasche. Die Sporttasche wird auf der Ablage rechts abgelegt, die Maske wird vor Betreten der Matte in der Spottasche verstaut - Trinkflaschen verbleiben ebenfalls dort.

Duschen, Küche und Büro bleiben bis auf weiteres geschlossen.

Freizeitsport: Die Teilnehmer verteilen sich nach Vorgabe der Trainerin mit ihren Yogamatten auf der Mattenfläche und bleiben an diesem Platz bis zum Ende der Trainingseinheit.

Aikido, Jodo, Iaido: Vor Trainingsbeginn setzen sich die Teilnehmer mit Abstand am Mattenrand ab (s. Markierungen) und begeben sich nach der Begrüßung nach Vorgabe des Trainers auf eine ebenfalls markierte Ausgangsposition auf der Matte.

**Für das kontaktlose Training sind 10 Markierungen mit optimiertem Abstand angebracht - wenn Kontaktgruppen gebildet werden, definieren die Markierungen je nach Gruppengröße (max. 5 Personen) das Zentrum des Bewegungsraums. Die Gruppeneinteilung und Platzzuweisung erfolgt durch den Trainer.**

Das Training erfolgt dort unter Anleitung des Trainers ohne Maske. Ein Abstand von **1.5 m** in jeder Trainingsphase darf **bei kontaktlosem Training** nicht unterschritten werden. Die Verwendung von Waffen ist möglich (Ausgabe, abschließende Reinigung und Rückgabe unter Anleitung des Trainers).

**Der Vollständigkeit halber sind hier die möglichen Trainingskonstellationen aufgelistet:**

**10 Teilnehmer kontaktlos (je 1 pro Markierung)**

**2 Teilnehmer mit Kontakt + 8 Teilnehmer kontaktlos (Markierungen beachten)**

**3 Teilnehmer mit Kontakt (1 Gruppe) + 7 Teilnehmer kontaktlos (Markierungen beachten)**

**4 Teilnehmer mit Kontakt (1 oder 2 Gruppen) + 6 Teilnehmer kontaktlos (Markierungen beachten)**

**5 Teilnehmer mit Kontakt (1 oder 2 Gruppen) + 5 Teilnehmer kontaktlos (Markierungen beachten)**

**6 Teilnehmer mit Kontakt (4+2, 3+3 od. 3x2) + 4 Teilnehmer kontaktlos (Markierungen beachten)**

**7 Teilnehmer mit Kontakt (5+2, 4+3 od. 3+2+2) + 3 Teilnehmer kontaktlos (Markierungen beachten)**

**8 Teilnehmer mit Kontakt (5+3, 4+4, 3+3+2, 4+2+2 od. 4x2) + 2 Teilnehmer kontaktlos (Markierungen beachten)**

**9 Teilnehmer mit Kontakt (5+4, 5+2+2, 4+3+2 od. 3x3) + 1 Teilnehmer kontaktlos (Markierungen beachten)**

**10 Teilnehmer mit Kontakt (5+5, 5+3+2, 4+3+3, 4+4+2, 4+2+2+2, 3+3+2+2 od. 5x2)**

Nach dem Training gehen die Teilnehmer **mit Maske** in die Umkleide (**unter Beachtung der max. Personenzahl**), ziehen sich um, tauschen im Vorraum Schlappen gegen Schuhe und verlassen das Dojo.

## **Handhygiene und Toilettenbenutzung**

Vor dem Betreten des Trainingsraums desinfiziert jeder Teilnehmer seine Hände mit dem im

Eingangsbereich bereitgestellten Desinfektionsmittelpender: Hände mit Desinfektionsmittel vollständig benetzen, verreiben, nicht abwaschen oder abwischen bis das Mittel vollständig getrocknet ist.

In den Toiletten ist bis auf Weiteres nur eine Kabine geöffnet.

Der Zutritt zu den Toiletten erfolgt einzeln – das Türschild wird auf „besetzt“ gedreht. Nach dem Toilettenbesuch wird (1) die Klobrille gereinigt (bereitgestellte Sprühflaschen verwenden, nicht abwischen) und (2) die Hände mit Seife gewaschen. Papierhandtücher verwenden. Danach wird das Türschild zurück gedreht.

Darüber hinaus gelten die allgemeinen Hygieneregeln wie Husten oder Niesen in die Ellenbeuge oder Einwegtaschentücher.

### **Raumlüftung**

Während des Trainings bleiben alle Fenster (und ggf. Türen) zum Lüften gekippt oder offen.

**Die Fenster in den Umkleiden bleiben derzeit dauerhaft gekippt.**

Die automatische Raumlüftung ist so programmiert, dass sie gemäß des aktuellen Trainingsplans vor jedem Training 20 Minuten eingeschaltet ist und 5 Minuten vorher ausgeschaltet wird. Pünktlich zum Ende jeder Trainingseinheit ist sie für 25 Minuten eingeschaltet und wird 5 Minuten vor dem nächsten Training bzw. 60 Minuten nach dem letzten Training ausgeschaltet.

Entsprechend sind außerhalb der Trainingszeiten Fenster und Türen für eine effiziente Automatiklüftung geschlossen zu halten! Der Knebel am Lüftungsschalter ist abmontiert, um manuelle Fehlbedienung zu verhindern.

### **Flächendesinfektion und Mattenhygiene**

Für die Dauer der Gültigkeit des vorliegenden Schutz- und Hygienekonzepts werden täglich die Toiletten sowie alle Türgriffe gereinigt (Forol 20 ml auf 4 l Wasser in der Sprühflasche).

Ebenso wird die Matte täglich 1x mit einem geeigneten Tensid (Forol 20 ml auf 4 l Wasser) feucht gewischt.

Darüber hinaus wischt der zuständige Trainier nach jeder Trainingseinheit die Matte (trocken) und reinigt die Fenstergriffe und Türgriffe von Trainingsraum, Eingangstür und Toilette (Forol 20 ml auf 4 l Wasser in der Sprühflasche). Falls Waffen verwendet wurden, werden auch diese entsprechend gereinigt.

Auf ein erfreuliches und sicheres Training in unserem Dojo verbleibt  
mit freundlichen Grüßen

der Vorstand