



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 11.09.2020

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 **fünften** Phase der Wiederaufnahme des Trainings im Dojo des Aikido-Yoshinkan e.V. ab **Montag 14.9.2020** in der Lothstraße 62 sind **nach den geltenden Lockerungen und BLSV Handlungsempfehlungen** 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 **wieder vollständig**, die Trainingszeit ist jedoch auf **max. 120 min** pro Einheit begrenzt (**in der Regel 75 min**).

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: **12** Teilnehmer + 1 Trainer

Aikido für Kinder: **16** 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 ist möglich, sofern die maximale Teilnehmerzahl nicht überschritten wird und die Kontaktdaten erfasst werden.
An ausgewiesenen Kinder-Trainingseinheiten können **wieder alle minderjährigen** Vereinsmitglieder 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 diese 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. **Interessenten am Probetraining können spontan kommen.**

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

Mindestabstandsregeln, Maskenpflicht, Dokumentationspflicht

Es gilt die allgemeine Mindestabstandsregel von 1.5 Meter (vor dem Dojo und in den Durchgangsbereichen), im Trainingsraum werden wenn möglich 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. **14 Personen festgelegt** 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 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 Gruppenwechsel ist vor dem ersten Trainingsbesuch unter dieser Regelung möglich. Ab dem 28.9. können die festen Gruppen ggf. modifiziert werden.**

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. **Die Duschen dürfen im ersten Anlauf derzeit nach dem Frühtraining und nur nach dem Frühtraining wieder benutzt werden. Die Lüftung ist auf maximale Laufzeit einzustellen, die Fenster in der Dusche sind zu kippen. Es darf nur 1 Person gleichzeitig duschen und ist dazu angehalten im Interesse aller die Duschzeit kurz zu halten. Ein zeitlicher Abstand zum Vorgänger von 3 Minuten ist einzuhalten. Sind im Frühtraining keine Damen anwesend, darf die Damendusche vorläufig auch von Herren benutzt werden.**

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 Sporttasche verstaut - Trinkflaschen verbleiben ebenfalls dort. Das Training erfolgt unter Anleitung des Trainers ohne Maske.

Die Küche kann wieder benutzt werden (z.B. Zugang zum Kühlschrank, aber noch keine Vorbereitung von Teerunden im Vorraum) - dabei darf der Raum nur von 1 Person gleichzeitig betreten werden.

Das Büro bleibt 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 Markierungen mit optimiertem Abstand angebracht und definieren das Zentrum des jeweiligen Bewegungsraums.

Kontaktgruppen (s. Liste) erhalten die Platzzuweisung durch den Trainer - trainieren mehrere Kontaktgruppen gleichzeitig halten sie in jeder Trainingsphase einen Abstand von mind. 1.5 m zu den anderen Gruppen ein.

Die Verwendung von Waffen ist möglich (Ausgabe, abschließende Reinigung und Rückgabe unter Anleitung des Trainers).

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 Desinfektionsmittelspender: 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