



## **„Sportartspezifische Hinweise des Niedersächsischen Judo-Verbandes“ / Grundlagen des NJV für den Wiedereinstieg in das Judotraining in Niedersachsen**

(vollständig überarbeitet am 05.07.2020)

### **Inhalt**

1. Einleitung.....	1
2. Empfehlung des NJV .....	1
3. Durchführung von Trainingsangeboten im Freien .....	2
4. Durchführung von Trainingsangeboten in der Halle .....	4
5. Trainingsinhalte.....	5
6. Vorlage zur Erfassung der Teilnehmendendaten .....	6

## 1. Einleitung

Der Judoport als Kontaktsport ist bei Maßnahmen, die Neuinfektionen mit dem Corona-Virus verhindern sollen, in der Vergangenheit besonders betroffen gewesen. Nachdem ein kontaktfreies und den Sicherheitsabstand währendes Training im Freien und später auch in der Halle ermöglicht wurde, sieht die *Niedersächsische Verordnung über infektionsschützende Maßnahmen gegen die Ausbreitung des Corona-Virus* (mit Änderungen zum 06.07.2020) nun auch Lockerungen in Hinblick auf einen körpernahen Trainingsbetrieb vor:

So ist ein konventionelles Judotraining im Grundsatz wieder möglich, sofern das Training in einer **festen Gruppe** mit **nicht mehr als 30 Personen** stattfindet. Außerdem sind zur Nachverfolgung von möglichen Infektionsketten **alle Teilnehmendendaten zu erfassen**.

Mit dieser aktualisierten Fassung möchte der NJV seinen Mitgliedsvereinen eine Handreichung zur Organisation von Trainingsmaßnahmen im Freien und in der Halle – mit und ohne Körperkontakt – zur Verfügung stellen.

## 2. Empfehlung des NJV

Der NJV empfiehlt seinen Mitgliedern auf Basis der aktuellen Entwicklungen fortlaufend zu prüfen, ob und inwieweit ein Vereinstraining möglich ist, das mit oder ohne Körperkontakt im Freien und in der Halle durchgeführt werden kann. Maßgeblich sind hier die rechtlichen Rahmenbedingungen, der Zugang zu geeigneten Sportanlagen, positive Positionierung des Hauptvereins und zur Verfügung stehende Trainer\*innen. Bei Unsicherheiten, beispielsweise zu kommunalen Regelungen, sollten immer die jeweiligen Behörden kontaktiert werden.

Zum Schutz vor möglichen Neuinfektionen empfiehlt der NJV ebenfalls, sofern die Ressourcen dies erlauben (Hallenzeiten, zur Verfügung stehende Trainer\*innen) möglichst kleine Trainingsgruppen zu bilden und auch ein Training im Freien in Betracht zu ziehen.

Gerade Kontaktsportarten sind in der Pflicht, die neuen Regelungen behutsam in die Praxis umzusetzen. Grundsätzlich empfiehlt der NJV allen Trainingsteilnehmenden – soweit möglich und sinnvoll – die Corona-Warnapp der Bundesregierung zu nutzen. Bei Minderjährigen unter 16 Jahren ist hier allerdings die Einwilligung der Erziehungsberechtigten notwendig. Auch sollte die Nutzung der App keine Voraussetzung zur Trainingsteilnahme sein.

Die Hinweise für Trainingsmaßnahmen im Freien (Abschnitt 3) und in der Halle (Abschnitt 4) sind sich grundsätzlich ähnlich, trotzdem sind sie an dieser Stelle der Vollständigkeit halber beide aufgeführt.

Für die Dokumentation der Trainingsteilnehmenden ist eine Vorlage (Abschnitt 6) angefügt, an der sich orientiert werden kann. Wichtig ist hier, dass die Teilnehmendendaten, die in der Niedersächsischen Verordnung genannt sind, vollständig und datenschutzkonform erfasst (Familienname, Vorname, Anschrift, Telefon, Beginn/Ende) und nach spätestens vier Wochen gelöscht werden.

### **3. Durchführung von Trainingsangeboten im Freien**

#### Vor der Trainingseinheit

- Festlegung der Teilnehmendenzahl: Die Niedersächsische Verordnung sieht keine pauschale Begrenzung der Zahl der Teilnehmenden vor. Trotzdem sollte die Teilnehmendenzahl auf das Platzangebot und die Anzahl der zur Verfügung stehenden Trainer\*innen abgestimmt sein.
- Schon mit der Trainingsankündigung sollten feste Regeln kommuniziert werden.
- Teilnehmer\*innen, die eine der beiden folgenden Gesundheitsfragen mit „Ja“ beantworten, dürfen das Sportgelände nicht betreten. Anwesenheitslisten sollen geführt und die festen Gruppen vorher gebildet werden.
  - Hatten Sie / hattest Du in den letzten 24 Stunden Fieber (über 38°C), ein allgemeines Krankheitsgefühl, Kopf- und Gliederschmerzen, Husten, Atemnot, Geschmacks- und/oder Geruchsverlust, Halsschmerzen, Schnupfen, Durchfall oder Schüttelfrost?
  - Hatten Sie / hattest Du in den letzten 14 Tagen engen Kontakt zu Personen, bei denen der Verdacht auf Covid-19 besteht oder bei denen es diagnostiziert wurde, oder die sich derzeit in einer Gesundheitsüberwachung befinden, um eine mögliche Infizierung mit Covid-19 festzustellen?  
*(Ein enger Kontakt zu einem bestätigten Fall bedeutet:*
    - *Kontakt von Angesicht zu Angesicht länger als 15 Minuten*
    - *direkter, physischer Kontakt (Berührung, Händeschütteln, Küssen)*
    - *länger als 15 Minuten direkt neben einer infizierten Person (weniger als 1,5 Meter Abstand) verbracht*
    - *Kontakt mit oder Austausch von Körperflüssigkeiten*
    - *Teilen einer Wohnung**Falls Sie / Du Kontakt hatten / hattest, aber adäquate Schutzmaßnahmen getroffen haben / hattest, können Sie / kannst Du die Frage mit „Nein“ beantworten.)*
- Bei Nutzung der Umkleidekabinen ist darauf zu achten, dass sich nur Mitglieder jeweils einer Trainingsgruppe in der Kabine befinden.

- Der Zutritt zu den Sportanlagen sollte dergestalt gesteuert werden, dass keine Engpässe und Warteschlangen entstehen.

#### Während der Trainingseinheit

- Es kann sinnvoll sein, mit markierten Plätzen arbeiten, um kein unnötiges Risiko einzugehen.
- Die Sportgeräte bzw. das Material sind selbst mitzubringen oder werden vor Gebrauch desinfiziert.
- Zuschauende sind auf dem Trainingsgelände erlaubt, sofern der Mindestabstand zwischen ihnen eingehalten werden kann. Es sollte ein Mund-Nasen-Schutz getragen werden.

#### Nach der Trainingseinheit

- Die Nutzung von Duschen/Umkleidekabinen sollte so organisiert sein, dass ein Aufeinandertreffen von verschiedenen Gruppen vermieden wird.
- Die ggf. notwendigen Judomatten und weiteres Equipment werden nach jeder Trainingseinheit mit Desinfektionsmittel gereinigt.
- Es muss ausreichend Zeit zwischen zwei Trainingseinheiten eingeplant werden, um eine Begegnung der Trainingsgruppen zu vermeiden.

#### Trainingsort

Die Judovereine und -abteilungen sollen im nahen Umfeld ihrer Trainingshalle nach einem geeigneten Freiplatz suchen, auf dem Training möglich ist. *Der NJV empfiehlt, sich bei Unsicherheiten, ob ein Platz geeignet ist, mit den lokalen Behörden in Verbindung zu setzen.*

Sportanlagen werden vom jeweiligen Eigentümer geöffnet (in der Regel Verein oder Kommune). Die Verordnung statuiert keine Pflicht, Sportanlagen zu öffnen, sondern sie schafft die Möglichkeit zur Öffnung. Für die Öffnung von Freiluftsportanlagen ist in der Regel keine Genehmigung erforderlich. Einzelfragen sind mit den Kommunen abzustimmen. Davon abgesehen beeinflusst die Auswahl des Trainingsplatzes entsprechend sehr stark die Trainingsinhalte.

## 4. Durchführung von Trainingsangeboten in der Halle

### Vor der Trainingseinheit:

- Festlegung der Teilnehmendenzahl: Die Niedersächsische Verordnung sieht eine maximale Gruppengröße von 30 Trainierenden vor. Je nach Platzangebot im Trainingsraum und auf der Matte sowie nach der Anzahl der zur Verfügung stehenden Trainer\*innen sollte die Gruppengröße weiter eingeschränkt werden.
- Die Niedersächsische Verordnung erlaubt das Training mit Körperkontakt nur in festen Gruppen. Diese Gruppen sollten im Vorhinein gebildet und die Teilnehmenden darüber informiert werden.
- Dokumentation der Teilnehmenden: Alle am Judotraining Beteiligten werden mit Familienname, Vorname, vollständiger Anschrift und Telefonnummer zu Beginn und Ende der Sportausübung erfasst, damit eine etwaige Infektionskette nachvollzogen werden kann. Die Dokumentation ist für die Dauer von drei Wochen nach Ende der Sportausübung aufzubewahren und dem zuständigen Gesundheitsamt auf Verlangen vorzulegen. Spätestens einen Monat nach der Sportausübung sind die Daten der betreffenden Person zu löschen.
- Teilnehmer\*innen, die eine der beiden folgenden Gesundheitsfragen mit „Ja“ beantworten, dürfen das Sportgelände nicht betreten. Anwesenheitslisten sollen geführt werden.
  - Hatten Sie / hattest Du in den letzten 24 Stunden Fieber (über 38°C), ein allgemeines Krankheitsgefühl, Kopf- und Gliederschmerzen, Husten, Atemnot, Geschmacks- und/oder Geruchsverlust, Halsschmerzen, Schnupfen, Durchfall oder Schüttelfrost?
  - Hatten Sie / hattest Du in den letzten 14 Tagen engen Kontakt zu Personen, bei denen der Verdacht auf Covid-19 besteht oder bei denen es diagnostiziert wurde, oder die sich derzeit in einer Gesundheitsüberwachung befinden, um eine mögliche Infizierung mit Covid-19 festzustellen?  
(Ein enger Kontakt zu einem bestätigten Fall bedeutet:
    - Kontakt von Angesicht zu Angesicht länger als 15 Minuten
    - direkter, physischer Kontakt (Berührung, Händeschütteln, Küssen)
    - länger als 15 Minuten direkt neben einer infizierten Person (weniger als 1,5 Meter Abstand) verbracht
    - Kontakt mit oder Austausch von Körperflüssigkeiten
    - Teilen einer WohnungFalls Sie / Du Kontakt hatten / hattest, aber adäquate Schutzmaßnahmen getroffen haben / hattest, können Sie / kannst Du die Frage mit „Nein“ beantworten.)
- Bei Nutzung der Umkleidekabinen ist darauf zu achten, dass sich nur Mitglieder jeweils einer Trainingsgruppe in der Kabine befinden.
- Der Zutritt zu den Sportanlagen sollte dergestalt gesteuert werden, dass keine Engpässe, Warteschlangen und Zusammentreffen von verschiedenen Trainingsgruppen entstehen. Es sollte ausreichend Zeit zwischen den

Trainingseinheiten eingeplant, auf pünktliches Erscheinen hingewiesen und Laufwege zum Kommen/Gehen (beispielsweise mit Klebeband) definiert werden.

- Die Teilnehmer\*innen desinfizieren sich bei Ankunft zunächst die Hände.

#### Während der Trainingseinheit

- Zutritt auf die Matte haben nur die registrierten Teilnehmenden. Bei Übungsansagen/Theoriephasen empfiehlt sich, die Abstände einzuhalten. Feste Trainingspartner\*innen bzw. feste Kleingruppen, mit bzw. in denen trainiert wird, helfen, mögliche Ansteckungsketten einzugrenzen.
- Die Sportgeräte bzw. das Material sind selbst mitzubringen oder werden vor Gebrauch desinfiziert.
- Während des Trainings sind Zuschauende gestattet, sofern sie den Mindestabstand (1,5m) zu anderen einhalten können. Es sollte ein Mund-Nasen-Schutz getragen werden.
- Während der Trainingseinheit ist auf eine angemessene Durchlüftung zu achten.

#### Nach der Trainingseinheit

- Die Nutzung von Duschen/Umkleidekabinen sollte so organisiert sein, dass ein Aufeinandertreffen von verschiedenen Gruppen vermieden wird.
- Die Judomatten und weiteres Equipment werden nach jeder Trainingseinheit mit Desinfektionsmittel gereinigt bzw. feucht gewischt.
- Zwischen zwei Trainingseinheiten sollte eine ausreichend große Pause (bspw. 15 Minuten) eingehalten werden, um Judomatten/Geräte zu reinigen und um Warteschlangen bzw. das Aufeinandertreffen von Trainingsgruppen zu verhindern.

## **5. Trainingsinhalte**

Für die Trainingsinhalte sind die Vereine herzlich eingeladen, sich aus dem Repertoire der niedersächsischen Landestrainer\*innen zu bedienen. Beispielhafte Trainingspläne sind auf der NJV-Website zu finden. Als weitere Ideengrundlagen eignen sich ebenfalls die NJV-Workouts.

## 6. Vorlage zur Erfassung der Teilnehmendendaten

Familienname: \_\_\_\_\_

Vorname: \_\_\_\_\_

Anschrift: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

Trainingsdatum: \_\_\_\_\_

Trainingsbeginn/-ende: \_\_\_\_\_

Hatten Sie / hattest Du in den letzten 24 Stunden Fieber (über 38°C), ein allgemeines Krankheitsgefühl, Kopf- und Gliederschmerzen, Husten, Atemnot, Geschmacks- und/oder Geruchsverlust, Halsschmerzen, Schnupfen, Durchfall oder Schüttelfrost?

- Ja  
 Nein

Hatten Sie / hattest Du in den letzten 14 Tagen engen Kontakt zu Personen, bei denen der Verdacht auf Covid-19 besteht oder bei denen es diagnostiziert wurde, oder die sich derzeit in einer Gesundheitsüberwachung befinden, um eine mögliche Infizierung mit Covid-19 festzustellen?

*(Ein enger Kontakt zu einem bestätigten Fall bedeutet:*

- *Kontakt von Angesicht zu Angesicht länger als 15 Minuten*
- *direkter, physischer Kontakt (Berührung, Händeschütteln, Küssen)*
- *länger als 15 Minuten direkt neben einer infizierten Person (weniger als 1,5 Meter Abstand) verbracht*
- *Kontakt mit oder Austausch von Körperflüssigkeiten*
- *Teilen einer Wohnung*

*Falls Sie / Du Kontakt hatten / hattest, aber adäquate Schutzmaßnahmen getroffen haben / hattest, können Sie / kannst Du die Frage mit „Nein“ beantworten.)*

- Ja  
 Nein

Personen, die eine der Fragen mit „Ja“ beantwortet haben, sollten zum Schutz vor möglichen Neuinfektionen nicht am Training teilnehmen.

Ort/Datum

Unterschrift der\*des Trainierenden bzw. der\*des Erziehungsberechtigten