



# HYGIENEKONZEPT

Aikido Gemeinschaft Lünen e.V.

# 合氣道



**Dojo:**  
Augustastr. 1  
44534 Lünen

**Geschäftsstelle:**  
Preinstr. 37  
59192 Bergkamen



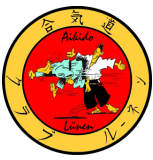
Info @ aikido-luenen.de



www.aikido-luenen.de

Nach den Empfehlungen des DOSB,  
des LSB NRW und dem DJB bei der  
Wiedereröffnung des Sportbetriebs  
im Rahmen der Corona-Pandemie

Stand: 27.09.2020



## ÜBERSICHT

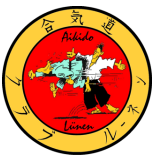
**i** Die Gesundheit aller Sportler und der Gesellschaft ist das höchste Gut und sollte respektvoll behandelt und geschützt werden.

Dies stellt das Rahmenkonzept der Aikido-Gemeinschaft Lünen e.V. da um einen Wiedereinstieg mit Bezug auf die Corona Pandemie im Aikidosport für die Aikidoka aller Altersklassen zu ermöglichen.

1. Zentrales Ziel ist es, das Risiko einer Covid-19 Infektion maximal zu reduzieren, aber gleichzeitig die Kampfkunst Aikido unter Einhaltung der geltenden offiziellen Hygiene- und Verhaltensvorschriften wiederaufzunehmen, um den Mitgliedern ein sinnvolles Training zu ermöglichen.
2. Die im Weiteren schriftlich fixierten Verhaltens- und Hygieneregeln sind speziell an die Gegebenheiten der AGL angepasst und sind unbedingt einzuhalten. Jeder Aikidoka, der zum Training erscheint, hat den Regeln und Anweisungen der Übungsleiter unbedingt Folge zu leisten. Nichteinhaltung führt zu Trainingsausschluss.
3. Verantwortung für die Einhaltung der Regeln im Rahmen der Corona-Pandemie hat der Verein und in dessen Vertretung die Übungsleiter der jeweiligen Trainingseinheiten. Im Zweifel über vereinsinterne Vorgehensweisen sind diese mit dem zuständigen Gesundheitsamt abzustimmen.

## Präambel

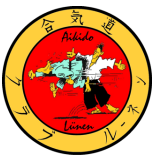
- i**
- Zweck ist die Förderung des Sports in der Form von **Aikido** als gewaltfreie Verteidigungskunst, die Förderung der internationalen Verständigung, der Abbau von Gewalt und Rassismus in der Gesellschaft, sowie die Verbesserung und Erhaltung der Gesundheit der **Aikido**-Übenden.
  - Online Angebote in allen konditionellen Bereichen, in vielen technischen Bereichen sind individuell, als Outdoor Training oder in 2-er Gruppen von den Übenden jederzeit nutzbar. Angebote werden durch eine Vielzahl von Trainingsvideos vorgegeben.
  - Die im Folgenden aufgeführten Übergangsregeln sind als Kompromiss zu verstehen, einen Wiedereinstieg in das Vereinstraining zu ermöglichen und gleichzeitig die Motivation der Aikidoka aufrecht zu erhalten.
  - Es ist das Anliegen der AGL, die Regeln als Lösungsansatz anzubieten, um bei gleichzeitiger Einhaltung der Coronaregeln und somit Minimierung des Risikos einer Covid-19 Infektion, einen zeitnahen Wiedereinstieg in ein Üben in der Halle gewährleisten zu können.
  - Alle Aikidoka haben hier nun die Chance beim Training die Werte des Aikido, insbesondere den respektvollen Umgang miteinander, durch die strikte Einhaltung der Übergangsregeln zu demonstrieren.



# Aikido-Gemeinschaft Lünen e.V.

## Grundsätzliche Regeln der Hygiene

- **Keine Körperkontakte**  
Begrüßung und Verabschiedung erfolgen nur mit einer Verbeugung (*Änderungen vorbehalten*).
- **Handhygiene**  
Das Händewaschen erfolgt mit fließendem warmen Wasser und Seife mit einer Dauer von mind. 20 sec. Einmalhandtücher stehen zur Verfügung. Zusätzlich stehen Desinfektionsspender zur Verfügung. (Kinder dürfen Desinfektionsmittel nur unter Aufsicht verwenden)
- **Im Krankheitsfall zuhause bleiben**  
Im Krankheitsfall oder im Fall von infektiösen Krankheitssymptomen darf die Halle nicht betreten bzw. nicht am Training teilgenommen werden. Es herrscht Trainingsverbot.
- **Sauberer Budoanzug**  
Der Gi muss sauber sein !!!
- **Tatami-Etikette**  
Schuhe und Strümpfe müssen vor dem Händewaschen mit Schlappen ausgetauscht werden, die vor der Matte ausgezogen werden; die Matte ist ausschließlich barfuß zu betreten.
- **Umkleiden und Duschen zu Hause**  
Das Duschen in der Trainingsstätte ist nicht gestattet. Bitte in Sportkleidung anreisen. Es ist auf ausreichenden Abstand in den Umkleiden zu achten. Maximal sind gleichzeitig drei Personen in den Umkleiden gestattet.
- **Mund und Nasenschutz tragen**  
Alle Aikidoka sollten beim Betreten und Verlassen der Trainingsstätte einen Mund und Nasenschutz tragen. Er kann während des Trainings unter Wahrung der Richtlinien (Abstand) abgelegt werden, muss aber in Reichweite bleiben. Alle anderen Personen, die sich in der Trainingsstätte aufhalten dürfen, müssen einen Mund und Nasenschutz über die gesamte Zeit tragen bzw. die Mindestabstände einhalten.
- **Matte desinfizieren**  
Die Mattenfläche sollte nach jedem Training gereinigt und desinfiziert werden. Zwingend notwendig ist eine Desinfektion der Mattenfläche einmal pro Woche. Dies wird von den Durchführenden protokolliert.
- **Trainingsmittel desinfizieren**  
Alle benutzten Trainingsmittel müssen nach jedem Training desinfiziert werden. Jeder Trainierende muss eigene Materialien und Geräte mitbringen und benutzen. Jeder ist selbst für deren Desinfizierung verantwortlich. Eine Weitergabe an andere Teilnehmende sollte nicht erfolgen.
- **Trainingshalle lüften**  
Nach jeder Trainingseinheit muss eine Stoßbelüftung der Trainingshalle durchgeführt werden.
- **Anzahl der Trainierenden**  
Die Anzahl der Übenden ist begrenzt. Eine verbindliche Anmeldung zum Training über die bekannten Medien ist erforderlich. Ansonsten kann eine Teilnahme am Training nicht garantiert werden.



# Aikido-Gemeinschaft Lünen e.V.

## Grundsätzliche Empfehlungen der Sportfachverbände

- Die Teilnahme am Aikidotraining erfolgt absolut freiwillig.
- Es sollte auf die Bildung von Fahrgemeinschaften verzichtet werden. Zudem ist auf touristische Sportreisen zu verzichten.
- Alle Aikidoka müssen gesund sein. Vor Trainingsbeginn muss jeder Trainierende (bzw. seine Erziehungsberechtigten) dies mit Eintragung in die Teilnehmerliste bestätigen sodass mögliche Infektionsketten zurückverfolgt werden können.
- Bei der Rückkehr aus Risikogebieten (Urlaub, Ferien, ...) kann das Mitglied für mind. 14 Tage nicht am Training teilnehmen. Liegt ein negativer Coronatest vor (nicht älter als 72 Stunden nach der Einreise), verkürzt sich die Pause auf 7 Tage.
- Beim Sport in geschlossenen Räumen ist zudem eine gute Durchlüftung sicherzustellen.
- Eingang und Ausgang der Trainingsstätte sollten räumlich getrennt sein. In der Halle dürfen sich nur die durch die Größe der Trainingsfläche definierte Anzahl an Übenden aufhalten.
- Die Mattenetikette muss eingehalten werden. Begrüßung und Verabschiedung erfolgen ausschließlich durch Verbeugung.
- Vor, während und nach dem Training muss jeder Sportler die Hygieneregeln beachten.
- Gästen und Zuschauern ist der Zutritt zur Sportstätte nicht gestattet. Kinder unter 12 Jahren dürfen durch eine Person begleitet werden. (hallenspezifische Gegebenheiten beachten).
- Die Trainingsgruppen (Partner) müssen protokolliert werden.
- Die Zeitdauer des Trainings kann verkürzt werden um mehr Teilnehmern die Möglichkeit des Trainings zu ermöglichen.
- Zwischen den Sporeinheiten sollte eine Pause von mindestens 10 Minuten vorgesehen werden, um Hygienemaßnahmen durchzuführen und einen kontaktlosen Gruppenwechsel zu ermöglichen.



# Aikido-Gemeinschaft Lünen e.V.

## Meldepflicht und Sofortmaßnahmen bei einem Infektionsverdacht

Wird in einem Verein ein Verdacht auf Covid-19 Infektion festgestellt, so müssen folgende Sofortmaßnahmen durch den Verein eingeleitet werden:

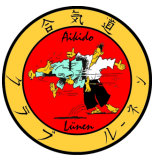
- Die Verdachtsperson erhält sofort einen Mund-und Nasenschutz.
- Die Verdachtsperson wird sofort in einem Raum (wenn möglich) oder im Freien isoliert.
- Betreuung durch eine zuständige Betreuungsperson (Trainer).
- Sicherstellung möglicher Infektionsquellen.
- Verstärkung der Händehygiene aller anderen Personen vor Ort.

Der verantwortliche Trainer ist gemäß Infektionsschutzgesetz dazu verpflichtet, das Auftreten bzw. den Verdacht einer Covid-19 Erkrankungen (bei Personen innerhalb des Vereins) unverzüglich dem zuständigen Gesundheitsamt und dem Vorstand zu melden. Sofort werden auch die Eltern informiert.

### **Inhalte dieser Meldung sind:**

- Angaben zur meldenden Einrichtung (Adresse, Telefonnummer, Fax, Art der Einrichtung)
- Angaben zur meldenden Person.
- Angaben zu(r) betroffenen Person(en) (Name, Adresse, Geburtsdatum, Telefonnummer, Geschlecht).
- die Art der Erkrankung bzw. des Verdachtes.
- Erkrankungsbeginn.
- Meldedatum an das Gesundheitsamt.
- Meldedatum des Meldeeingangs in der Einrichtung.
- Name, Anschrift und Telefonnummer des behandelnden Arztes.

Die getroffenen und geplanten Maßnahmen sind mit dem zuständigen Gesundheitsamt abzustimmen. Eine Wiederaufnahme eines Trainings für die Verdachtsperson ist erst nach Abklingen der Symptome, ärztlichem Urteil bzw. Zustimmung des Gesundheitsamtes möglich.



## Persönliche Checkliste:

### Vor der Trainingseinheit

- Ich habe Lust auf das Training und fühle mich gesund. Ich habe keinerlei Symptome einer Erkältung und hatte in den letzten 14 Tagen keinerlei Kontakt zu einer mit Covid 19 infizierten Person.
- Zur Trainingseinheit habe ich mich mit einer der bekannten Medien angemeldet.
- Folgendes habe ich eingepackt:
  - a.) Mund- und Nasenschutz
  - b.) Schlappen, die ich ohne Zuhilfenahme der Hände an und ausziehen kann.
  - c.) Sportgeräte (Bokken, Jo)
  - d.) Getränke und wenn nötig ein Handtuch
- Meinen Gi (Sportkleidung) habe ich an.

### Betreten der Halle

- Mund und Nasenschutz aufsetzen
- Hände desinfizieren
- In die Teilnehmerliste eintragen
- Straßenschuhe und Socken mit Schlappen tauschen
- Begrüßung der anderen Vereinsmitglieder durch Verbeugung oder anderen kontaktlosen Gesten

Kinder unter 12 Jahren dürfen von einer erwachsenen Person in die Halle begleitet werden. Für Sie gelten dieselben Regeln.

### Während der Trainingseinheit

- Die Matte wird barfuß betreten
- Die Schlappen befinden sich an der Matte
- Beim Sport in geschlossenen Räumen ist zudem eine gute Durchlüftung sicherzustellen.
- Bei Einheiten mit hoher Bewegungsaktivität vergrößert jeder selbständig den Mindestabstand (Empfehlung: 4-5 Meter nebeneinander bei Bewegung in die gleiche Richtung).
- Der Mund-Nasen-Schutz darf während der Sporeinheit abgelegt werden. Er muss allerdings immer in Reichweite sein. Sollte der jeweilige Partner das Aufsetzen des Mund-Nasenschutzes wünschen, so wird diesem Wunsch selbstverständlich nachgekommen.
- Sollte es jemanden unwohl aufgrund des Mund-Nasenschutzes oder aus anderen Gründen werden, so ist er verpflichtet sofort Bescheid zu sagen.
- Wenn sich ein Teilnehmender während der Sporeinheit entfernt, muss dies unter Einhaltung der Abstandsregeln und durch Abmelden beim Übungsleiter geschehen. Dies gilt auch für das Aufsuchen der Sanitäranlagen. Ein Mund-Nasenschutz ist anzulegen.



## Nach der Trainingseinheit

- Der Mund – Nasenschutz ist wieder anzulegen.
- Alle Teilnehmenden verlassen die Sportanlage nach Ende der Sporeinheit unter Einhaltung der Abstandsregeln.
- Vor dem Verlassen der Halle müssen die Hände desinfiziert werden.
- Die eigenen Sportgeräte sind mitzunehmen und zuhause zu desinfizieren.
- Übungsleiter reinigen und desinfizieren sämtliche anderen genutzten Sportgeräte (Nutzung von Einmalhandschuhen wird empfohlen).

## Schlussbestimmung

Der Betreiber bzw. Veranstalter muss die Nutzer einer Sportstätte darauf hinweisen, dass die bei Vorliegen von Symptomen ein Betreten der Anlage nicht gestattet ist, sowie dafür sorgen, dass den Sporttreibenden die geltenden Bestimmungen und Hygienekonzepte bekannt sind (z.B. durch Aushang) und deren Einhaltung sicherstellen. Die hohe Anforderung an den Verein besteht darin, dass alle Hygienemaßnahmen umgesetzt werden, um der Pflicht zur Mitwirkung der Eindämmung nachzugehen. Bei Verstößen gegen die Hygienemaßnahmen seitens der Sportler des Vereins, muss die Teilnahme am Training untersagt werden.

Wir gehen davon aus, dass sowohl Sportler, Trainer als auch alle Mitwirkenden alles dafür tun, den Vereinsbetrieb wieder aufnehmen zu können und dennoch das Risiko einer Infektion minimal zu *halten und alle entsprechenden Schutzmaßnahmen umzusetzen*.

Zur verantwortungsvollen Mitwirkung eines jeden Teilnehmers sollte gehören:

- sich bzgl. der Anzeichen einer möglichen Infektion mit SARS-CoV-2 auf aktuellem Informationsstand zu halten und deren Übertragungswege zu kennen,
- nur dann teilnehmen, wenn in den letzten 14 Tagen kein Kontakt mit SARS-CoV-2 Patienten bestand,
- den verantwortlichen Übungsleiter unverzüglich zu informieren, falls innerhalb von zwei Wochen nach einer Übungsstunde SARS-CoV-2 -typische Symptome auftreten oder eine Diagnose bei Personen aus dem eigenen Haushalt erfolgen.

*Diese Regeln sind an die Empfehlungen des DOSB, des LSB NRW und den Übergangsregeln des DJB angelehnt. (Stand 27.09.2020) und gelten bis auf weiteres oder wie angegeben.*

---



# Aikido-Gemeinschaft Lünen e.V.

## **Hinweis zu den Mund-Nase Masken:**

### **Kann ich mich mit Mund-Nasen-Schutzmasken vor dem Coronavirus schützen?**

Zumindest an der frischen Luft aller Wahrscheinlichkeit nach: nein. Das liegt schon alleine daran, dass im Freien die Gefahr der Ansteckung generell gering ist, sofern man das Abstandsgebot einhält – und das gilt ja aus gutem Grund: Konsequentes Abstandhalten verhindert, dass man sich mit dem Coronavirus ansteckt. Masken tragen nicht. Deshalb ergibt es auch wenig Sinn, Masken im Freien zu tragen.

### **Aber: Manchmal ist Abstand halten schwierig**

In Situationen, in denen man anderen Menschen über einen längeren Zeitraum sehr nah kommt, ist das Risiko einer Infektion wesentlich höher. Altenpflegekräfte, Ärzte oder Menschen in vollen Bussen und Bahnen können das Abstandsgebot nicht gut einhalten. In diesen speziellen Situationen könnten Mund-Nasen-Schutzmasken hilfreich sein. Zwar ist eine Ansteckung dennoch möglich. Die Virenlast aber, die auf den Schleimhäuten landet, könnte mit Schutzmaske geringer sein – und das könnte zu einem mildereren Verlauf der Erkrankung führen. So die Theorie.

### **Kann ich mit einer Mund-Nasen-Schutzmaske andere Menschen vor dem Coronavirus schützen?**

Etwas anders sieht es aus, wenn man umgekehrt fragt: Wenn ich mich selbst schon nicht mit einer Maske schützen kann: Kann ich denn – falls ich selbst unwissentlich infiziert bin – wenigstens andere Menschen schützen? Hier kann man mit einem vorsichtigen "Ja" antworten. Denn auch ein einfacher Mundschutz hält einen Teil der infektiösen, größeren Virentropfchen ab, wenn man hustet oder spricht. Außerdem werden dennoch austretende kleinere Tröpfchen (Aerosole) gebremst und fliegen nicht mehr so weit umher wie ohne Schutz. Aber auch in diesem Fall gilt natürlich: Abstand ist der beste Schutz. Und den halten andere eventuell nicht mehr so streng ein, wenn man eine Schutzmaske trägt *Quelle: [www.Quarks.de](http://www.Quarks.de)*