

## Durchführung von Trainingsangeboten in der Halle

### Mitzubringen ist: großes Handtuch, Mund/Nasenschutz, eigene Getränke

Vor der Trainingseinheit: Festlegung der Teilnehmendenzahl: *Die Niedersächsische Verordnung sieht keine pauschale Begrenzung der Zahl der Teilnehmenden vor.*

Schon mit der Trainingsankündigung sollten feste Regeln kommuniziert werden

- Das Gebäude wird von den Karateka mit einem Mund-Nasen-Schutz betreten, welcher erst in der Halle/zum Training abgenommen wird.
- Teilnehmer\*innen, die eine der beiden folgenden Gesundheitsfragen mit „Ja“ beantworten, dürfen das Sportgelände nicht betreten. **Anwesenheitslisten werden geführt.**

ja/nein

- /  Hatten Sie / hattest Du in den letzten 24 Stunden Fieber (über 38°C),
- /  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.)

- Die Teilnehmer\*innen kommen im Sportzeug oder Karategi zum Training; **keine Nutzung von Umkleidekabinen.**
- Die An- und Abfahrt zum Training sollte individuell – nicht in Fahrgemeinschaften mit mehreren Teilnehmer\*innen erfolgen.
- 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

- Das Training beschränkt sich auf kontaktlose Übungs- und Spielformen zur Kondition, Koordination, Beweglichkeit und karatespezifischen Inhalten unter Wahrung der Abstandsregel von 2 Metern
- Alle teilnehmenden Sportler\*innen erhalten einen vorher markierten Platz, um die Abstandsregel (2 Meter) zu garantieren.
- Die Sportgeräte bzw. das Material sind selbst mitzubringen oder werden vor Gebrauch desinfiziert.
- Während des Trainings sind keine Zuschauer\*innen gestattet. Auch Eltern, Geschwister und Freunde warten außerhalb der Halle.
- Toiletten werden mit Mund-Nasen-Schutz betreten sowie die üblichen Hygieneregeln (Händewaschen etc.) eingehalten.
- Während der Trainingseinheit ist auf eine angemessenen Durchlüftung zu achten.

### Nach der Trainingseinheit

- Das Duschen/Umziehen erfolgt erst zu Hause. Die Sportler\*innen verlassen umgehend nach Ende der Trainingseinheit die Halle.
- Das Equipment wird nach jeder Trainingseinheit mit Desinfektionsmittel gereinigt bzw. feucht gewischt.
- Zwischen zwei Trainingseinheiten sollte eine ausreichend große Pause (bspw. 15 Minuten) eingehalten werden, um Geräte zu reinigen und um Warteschlangen bzw. das Aufeinandertreffen von Trainingsgruppen zu verhindern.
- Eltern, die ihre Kinder von der Trainingseinheit abholen, warten unter Berücksichtigung des Mindestabstands zu anderen Personen vor der Halle, ggf. vor ihrem Auto, um Menschenansammlungen zu verhindern.