



Corona- Regelungen

Training in der Halle

Fitness und Judo

BUDO sport KAARST e.V.

Leitfaden zum Training in der Halle

Trainingshalle Halestr. 7 – 41564 Kaarst

Trainer und Trainerassistenten

- Notwendig ist ein tagesaktueller negativer Corona-Schnelltest (kein Selbsttest), mit schriftlicher/digitaler Bestätigung
- Trainer: Zu Beginn der Trainingszeit am Gebäudeeingang Anwesenheit und Corona-Tests der Trainingsteilnehmenden kontrollieren
- Das Gebäude darf nur mit Anmeldung und Nachweis eines tagesaktuellen negativen Corona-Tests betreten werden
- Trainerassistent: Handdesinfektion am Halleneingang begleiten
- Judo:
 - Die erste Gruppe baut die Judomatte mit Hilfe der Trainer / -assistenten auf, die letzte Gruppe baut sie ab.
 - Zu Beginn des Trainings Teilnehmer in Kleingruppen einteilen, Gruppeneinteilung in Anwesenheitsliste vermerken.
 - Wenn es passt, in der Folgewoche Gruppenkonstellation gleich/ähnlich halten
- Desinfektion der Judomatten bzw. des Materials nach Ende der Trainingseinheiten beaufsichtigen
- Fünfzehn Minuten Wechsepause zwischen Gruppen einhalten
- Außerhalb der Judomatte besteht Maskenpflicht



Leitfaden zum Training in der Halle

Trainingshalle Halestr. 7 – 41564 Kaarst

Sportler/innen und Eltern

- Eine Teilnahme am Training ist nur nach Anmeldung bis spätestens 15 Uhr am gleichen Tag möglich
(Mit der Anmeldung erfolgt die Bestätigung, dass keine Erkältungssymptome vorliegen, keine bekannte Corona-Infektion besteht, kein bewusster Kontakt mit Corona-Infizierten oder Aufenthalt in Risikogebieten innerhalb der letzten zwei Wochen erfolgte.)
- Absagen erfolgen bitte ebenfalls bis 15Uhr am gleichen Tag
- Eine Trainingsteilnahme ist nur gesund möglich
- Für die Teilnahme am Training ist zusätzlich der Nachweis eines tagesaktuellen negativen Corona-Schnelltests (kein Selbsttest) in digitaler/schriftlicher Form nötig
- Geimpfte oder Genesene müssen den jeweiligen Nachweis einmalig vorzeigen
- Pünktlich – weder zu früh, noch zu spät – zum Training kommen und vor dem Gebäude warten, bis der Trainer euch hereinlässt
- Umgezogen zum Training kommen – **keine** Nutzung der Umkleiden
- Am Halleneingang steht Desinfektionsmittel bereit – vor Betreten bitte Hände desinfizieren
- Abstand halten und medizinischen Mund-Nasen-Schutz tragen
- Der Mund-Nasen-Schutz darf, muss aber nicht, während des Trainings abgelegt werden
- Nach dem Training werden die Judomatten bzw. benutzten Geräte desinfiziert



Trainingsplan Judo und Fitness in der Halle



Trainingsplan ab 22.06.2021 BUDO sport KAARST e.V.



Zeit	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Zeit
16:00							10:00
16:15							10:15
16:30							10:30
16:45	16:30 - 17:45 U8/U11 (inkl. Mattenaufbau)			16:30 - 17:45 U8/U11 (inkl. Mattenaufbau)		11:00 - 12:30 Ligatraining online via Zoom nach Absprache	10:45
17:00					11:00		
17:15					11:15		
17:30					11:30		
17:45	Desinfektion			Desinfektion			11:45
18:00	18:00 - 19:00 U13/U15			18:00 - 19:00 U13/U15			12:00
18:15					12:15		
18:30					12:30		
18:45					12:45		
19:00	Desinfektion			Desinfektion			13:00
19:15	19:15 - 21:00 U18 und F/M		19:30 - 21:00 Fitness ab 18 Jahren	19:15 - 21:00 U18 und F/M			
19:30							
19:45							
20:00							
20:15							
20:30							
20:45							
21:00							

