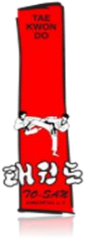




To-San Ennepetal e.V.

Hygienekonzept



Maßnahmen zur Wiederaufnahme des Sportbetriebs des To-San Ennepetal e.V.

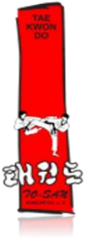
Allgemeine Hygiene- und Verfahrensmaßnahmen:

1. Der Hygieneplan des Vereins ist aktualisiert, erweitert und neu beschlossen. Siehe Anlage.
2. Folgende Hygieneausrüstung liegt in ausreichendem Umfang vor. Bei kommunalen Sportstätten liegt die Verantwortung beim Träger (Stadt Ennepetal, Ennepe Ruhr Kreis): - Flächendesinfektionsmittel - Händedesinfektionsmittel mit Spender - Flüssigseife mit Spendern - Papierhandtücher - Die Erste-Hilfe-Ausstattung ist auf Vollständigkeit überprüft und um Mund/Nasen-Schutzmasken und Einweghandschuhe erweitert
3. Sämtliche Hygienemaßnahmen und neuen Regelungen sind an alle Mitglieder, Teilnehmende, Übungsleiter /Trainer und Mitarbeiter kommuniziert: - per E-Mail - über die Website und die Social-Media-Kanäle - per Aushang an den Sportstätten
4. Anwesenheitslisten für Trainingseinheiten und Sportkurse sind vorbereitet, um mögliche Infektionsketten zurückverfolgen zu können. Siehe Anlage 2
5. Es ist ein Beauftragter im Hygieneplan benannt, um die Einhaltung der Maßnahmen laufend zu überprüfen. Für das Gesamtkonzept ist der geschäftsführende Vorstand verantwortlich, hier insbesondere Frau Darleen Manz als Verantwortliche. Für die Übungseinheiten ist der Übungsleiter verantwortlich.



To-San Ennepetal e.V.

Hygienekonzept



Nutzung der Sportstätten:

Gymnastikhalle des Reichenbach-Gymnasiums:

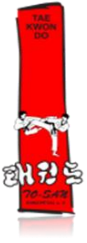
1. Der Eintritt in die Sportstätte erfolgt nacheinander und mit Mindestabstand von 1,5 m. Der Ausgang für die Turnhalle erfolgt durch das Treppenhaus auf die Peddinghausstraße.
2. Bereitstellung von Handdesinfektionsmittel jeweils vor Eintritt in die Sporthalle
3. Bereitstellung von Handseife, Handtuchpapier in den Waschräumen und WCs.
4. Bereitstellen von Einweghandschuhen und Handdesinfektion für die Übungsleiter im Materialraum.
5. Vorbereitete Umgebung und Platzanweisung durch den Übungsleiter
6. Bänke stehen in der Halle am Rand für Taschen und Kleidung zur Verfügung. Der Eintritt sowie das Ablegen von Taschen erfolgt in der Halle nach dem first in - last out Prinzip. Je ein Sportler betritt die Halle und legt seine Taschen ab, der nächste Sportler folgt in gegebenem Abstand und legt die Tasche in zwei Metern Entfernung auf der Bank ab.
7. Die Umkleiden und Duschen sind gesperrt
8. Keine gemeinsamen Trinkpausen.
9. Das Tragen eines Mund-Nasen-Schutzes vor und nach der Sporteinheit ist Pflicht
10. Die Halle wird während des gesamten Trainings gelüftet.
11. Der Mindestabstand der Teilnehmer untereinander beträgt mindestens 2 Meter. Pro 10m² Trainingsfläche darf maximal eine Person teilnehmen.
12. Die Taekwondo-Bereiche bei denen Körperkontakt nötig ist, müssen ein alternatives und kontaktloses Trainingsprogramm umsetzen, ansonsten dürfen sie nicht stattfinden.
13. Direkt nach Beendigung des Sportangebotes muss die Sportanlage verlassen werden (kein gemeinsamer Getränke- oder Speisenverzehr, kein Duschen).
14. Es muss eine Wechsellpause zwischen den Gruppen von mind. 10 Minuten erfolgen.

In allen anderen Sporträumen in kommunaler Trägerschaft gibt der Träger durch eindeutige Markierungen die Ein- und Ausgänge vor



To-San Ennepetal e.V.

Hygienekonzept



Sporthalle der katholischen Grundschule:

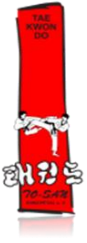
1. Der Eintritt in die Sportstätte erfolgt nacheinander und mit Mindestabstand von 1,5 m. Der Ausgang für die Turnhalle erfolgt durch den Hauptaussgang auf den Schulhof
2. Bereitstellung von Handdesinfektionsmittel jeweils vor Eintritt in die Sporthalle
3. Bereitstellung von Handseife, Handtuchpapier in den Waschräumen und WCs erfolgt durch den Träger.
4. Bereitstellen von Einweghandschuhen und Handdesinfektion für die Übungsleiter im Geräteraum.
5. Vorbereitete Umgebung und Platzanweisung durch den Übungsleiter
6. Bänke stehen in der Halle am Rand für Taschen und Kleidung zur Verfügung. Der Eintritt sowie das Ablegen von Taschen erfolgt in der Halle nach dem first in - last out Prinzip. Je ein Sportler betritt die Halle und legt seine Taschen ab, der nächste Sportler folgt in gegebenem Abstand und legt die Tasche in zwei Metern Entfernung auf der Bank ab.
7. Die Umkleiden und Duschen sind gesperrt
8. Keine gemeinsamen Trinkpausen.
9. Das Tragen eines Mund-Nasen-Schutzes vor und nach der Sporteinheit ist Pflicht
10. Die Halle wird während des gesamten Trainings gelüftet.
11. Der Mindestabstand der Teilnehmer untereinander beträgt mindestens 2 Meter. Pro 10m² Trainingsfläche darf maximal eine Person teilnehmen.
12. Die Taekwondo-Bereiche bei denen Körperkontakt nötig ist, müssen ein alternatives und kontaktloses Trainingsprogramm umsetzen, ansonsten dürfen sie nicht stattfinden.
13. Direkt nach Beendigung des Sportangebotes muss die Sportanlage verlassen werden (kein gemeinsamer Getränke- oder Speisenverzehr, kein Duschen).
14. Es muss eine Wechsellpause zwischen den Gruppen von mind. 10 Minuten erfolgen.

In allen anderen Sporträumen in kommunaler Trägerschaft gibt der Träger durch eindeutige Markierungen die Ein- und Ausgänge vor.



To-San Ennepetal e.V.

Hygienekonzept



Besonderheit Kindertraining

Zu den bisherigen Maßnahmen gelten für das Kindertraining zusätzliche Maßnahmen.

Das Kinderturnen wird in folgende altersspezifische Angebote unterteilt:

1. Vorschulkindertraining (3-6 Jahre)
2. Kindertraining (6 – 15 Jahre)

Die Trainingszeiten der einzelnen Gruppen /Altersstufen sind auf der Vereinsinternetseite zu finden.

Distanzregeln

1. Da bei körperlicher Aktivität wesentlich mehr Luft und diese weitreichender in den Raum hinein ventiliert wird, sind in Hallen 2 bis 4 Meter Abstand zu anderen Personen einzuhalten.
2. Bei Gruppenwechsel genügend Zeit einplanen, sodass sich Gruppen nicht begegnen.

Körperkontakte auf das Minimum reduzieren

1. Sport und Bewegung sollten kontaktfrei durchgeführt werden. Auf Händeschütteln, Abklatschen, in den Arm nehmen und Jubeln oder Trauern in der Gruppe wird komplett verzichtet.
2. Beim Vorschulkindertraining bewegen sich die Kinder bereits eigenständig und werden ausschließlich durch zwei Übungsleiter betreut.
3. Beim Kindertraining nehmen die Kinder ohne Eltern teil. Eltern betreten die Halle nicht.
4. Nur moderate Aktivitäten und beherrschte Elemente.
5. Kein Helfen und Korrigieren durch Übungsleitung und Mittrainierende. Hilfeleistung ist zum Schutz von Kindern im Ausnahmefall gestattet, damit sie nicht zu Schaden kommen.

Freiluftaktivitäten präferieren

1. Sport und Bewegung an der frischen Luft ist dem Hallentraining vorzuziehen.
2. Beim Training in der Halle wird diese permanent gelüftet.
3. In der Halle wird mit Stationen gearbeitet. Die Stationen sind so ausgestattet, dass kein Wechsel erfolgen muss. Es gelten die allgemeinen Distanzregeln

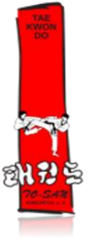
Hygieneregeln einhalten

1. Die Übungsleitungen sollten einen Nasen-Mundschutz tragen.
2. Die Zugänge zu WC und Waschmöglichkeiten sind sicherzustellen.
3. Kinder kommen bereits mit Sportzeug bekleidet in die Übungsstunde.
4. Kinder mit längeren Haaren kommen mit zusammengebundenen Haaren, so dass auch für sie selbst keine Notwendigkeit besteht, sich ins Gesicht zu fassen.
5. Es sind feste Übungsgruppen zu bilden. Ein Wechsel zwischen unterschiedlichen Übungsgruppen ist nicht zulässig



To-San Ennepetal e.V.

Hygienekonzept



Trainings- und Kursbetrieb Maßnahmenkatalog:

Generell sind alle Sport- und Bewegungsangebote des Vereins bzgl. ihrer Durchführbarkeit im Sinne der Einhaltung der Regeln zum Infektionsschutz zu prüfen. Die sportartspezifischen Vorgaben der Nordrheinwestfälischen Taekwondo Union sind in den Übergangsregeln zu finden und werden vor der Wiedereröffnung des Trainingsbetriebs herangezogen. Darüber hinaus gibt es einen gesonderten Leitfaden für Trainer und Übungsleiter.

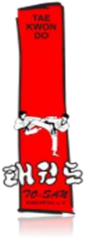
Information für die Übungsleiter

- Die Verantwortlichen müssen bei jedem Training eine Anwesenheitsliste führen, welche die Namen der Trainingsteilnehmer*innen, das Trainingsdatum, die Trainingszeit und den Trainingsort enthält.
- Die Benutzung der sanitären Einrichtungen während des Trainings darf nur für einzelnen Sportler*innen zur gleichen Zeit erlaubt werden. Dazu haben sich die Sportler*innen im Bedarfsfall bei dem/der Verantwortlichen abzumelden und hinterher wieder zurückzumelden.
- Beim Training müssen die Sportler*innen mit 4m Abstand Aufstellung nehmen. Der seitliche Abstand zwischen den teilnehmenden Personen darf bei Übungen den Abstand von 4m nicht unterschreiten. Im Zweifelsfall müssen die Sportler*innen ihre Übungen abwechselnd in 2 Gruppen nacheinander trainieren.
Wenn der vorhandene Platz nicht ausreicht, muss das Training auf mehrere, kleinere Gruppen aufgeteilt werden.
- Vor, während und nach dem Training muss der/die Verantwortliche darauf achten, dass in der Halle Rudelbildung vermieden wird.
- Die Verwendung von Ausrüstungsgegenständen der Turnhallen (Matten, Geräte, Bälle) ist für das Training von Taekwondo und Krav Maga nicht notwendig und muss unterbleiben. Dadurch entfällt die ansonsten notwendige anschließende Desinfektion.
- Wenn wegen der Gruppengröße oder –struktur bei Vorhandensein genügender Halleneinheiten die Trainingsgruppen geteilt werden und nacheinander trainieren, ist eine Wechselzeit zwischen den Trainingseinheiten von mindestens 10 Minuten einzuplanen.
- Vor, während und nach dem Training sollten die Türen und möglichst auch die Fenster geöffnet werden, um eine bestmögliche Durchlüftung zu gewährleisten.



To-San Ennepetal e.V.

Hygienekonzept



Vorbereitete Trainingsfläche:

1. Die Übungsleiter und Trainer bereiten die Halle für die Stunde vor (Kontrolle, ob alle Hygienemittel zu Verfügung stehen, Aushänge vorhanden sind)
2. Die Teilnehmer erhalten Plätze, bzw. Trainingsflächen zugewiesen oder gekennzeichnet
3. Material, welches gestellt wird, muss vorab und anschließend desinfiziert werden
4. Keine gemeinsamen Trinkpausen (die Sportler nehmen Getränke mit an den Platz)
5. Der Abstand der Teilnehmer beträgt mindestens 2 Meter. Pro 10m² Trainingsfläche darf maximal eine Person teilnehmen.

Die Teilnehmer bringen ihr Material selbst mit:

1. die Teilnehmer bringen ihre eigenen Materialien mit (z.B. Schoner, Westen)
2. Die Teilnehmer sind für die Pflege und Desinfektion der Materialien selbst verantwortlich und dürfen diese nicht an andere Teilnehmer abgeben.

Kein Kontaktsport / Kontaktverbot:

1. Alle Bereiche die üblicherweise Körperkontakt unabdingbar machen (Selbstverteidigung, Vollkontaktwettkampf, Ilbo-Taeryon) müssen vermieden werden.
2. Sportgruppen, die diese Vorgaben nicht erfüllen können, bleiben vom Trainingsbetrieb ausgeschlossen.
3. Handtechniken werden nicht auf Polster gemacht.
4. Während des gesamten Trainingsablaufs wird das Material (z.B. Polster) einer Person zugeordnet und nur von der Person verwendet. Die Desinfektion erfolgt vor und nach der Nutzung des Materials.

Beachtung der sportartspezifischen Vorgaben: Siehe Anhang 4 und 5



To-San Ennepetal e.V.

Hygienekonzept



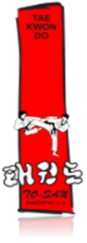
Anforderungen an Sportlerinnen und Sportler

1. Auf die Bildung von Fahrgemeinschaften zum und vom Training für Sportler*innen soll verzichtet werden.
Ausnahmen gelten für Mitglieder eines Haushalts und für minderjährige Sportler*innen.
2. Der Aufenthalt von nicht mittrainierenden Begleitpersonen ist untersagt.
3. Jeder Sportler*in ist für sich selbst verantwortlich. Bei geringsten Erkältungsanzeichen (Husten, Schnupfen, Kopfschmerzen, Unwohlsein o.a.) muss auf die Teilnahme am Training verzichtet werden.
4. Vor dem Betreten der Trainingsanlagen und nach dem Verlassen des Trainings muss auf Gruppenbildung verzichtet werden. Der Mindestabstand von 2m zwischen den Sportlern ist jederzeit einzuhalten.
5. Beim Betreten der Halle muss auf die Nutzung der Umkleiden verzichtet werden. Deswegen müssen alle am Training Teilnehmenden bereits in Sportbekleidung zum Training erscheinen. Jacken und Schuhe können in der Halle an den jeweiligen Sporttaschen gewechselt und abgelegt werden.
6. Die Benutzung der Duschen in den Sporthallen ist strengstens verboten (Aerosolbildung!). Nach dem Training sollen die Sportler ohne Verzögerungen das Gebäude verlassen.
7. Das Betreten und Verlassen der Halle erfolgt nach dem Prinzip **First-in / Last out**.
Wer als erstes die Halle betritt, bringt seine Tasche oder persönlichen Gegenstände an der Eingangstürseite der Halle bis an den entferntesten Punkt dieser Wand, der 2. mit 2m Abstand auf den 1., der 3. mit 2m Abstand auf den 2. usw.
Beim Verlassen der Halle wird genau andersherum verfahren, die zuletzt erschienen Person verlässt als erstes die Halle.
Wenn die Halle 2 Eingänge besitzt (1 für Herren, 1 für Damen), werden die Taschen an beiden Eingangstürseiten mit Abstand abgestellt, damit niemand mit Schuhen die Hallen durchquert.
Der Ablageort der Taschen oder persönlichen Gegenstände ist zugleich der Aufenthaltsort für eventuelle Pausen oder Trainingsunterbrechungen.
8. Für das Training wird den Sportler*innen empfohlen, leichte Sportschuhe mit rutschfester, heller Sohle zu tragen.



To-San Ennepetal e.V.

Hygienekonzept



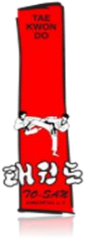
Checkliste

1. Trainer und Übungsleiter wurden in die Hygienebestimmungen des Vereins eingewiesen und haben deren Kenntnisnahme schriftlich bestätigt.
2. Den Trainern und Übungsleiter*innen werden notwendige Materialien zur Einhaltung der Hygienevorschriften (z. B. Mund-Nasen-Schutz, Maßband/Zollstock, Stift) einmal zur Verfügung gestellt.
3. Die Gruppengrößen sind gemäß den geltenden Vorgaben angepasst.
4. Jeder Teilnehmende muss folgende Voraussetzungen erfüllen und dies bei der Anmeldung zur Sporteinheit mit seiner Unterschrift schriftlich bestätigen: - Es bestehen keine gesundheitlichen Einschränkungen oder Krankheitssymptome. - Es bestand für mindestens zwei Wochen kein Kontakt zu einer infizierten Person.
5. Vor und nach der Sporteinheit muss ein Mund-Nasen-Schutz getragen werden.
6. Die Hygienemaßnahmen (Abstand halten, regelmäßiges Waschen und Desinfizieren der Hände) werden eingehalten.
7. Händewaschregeln sind ausgehängt.
8. Zwischen den Sporteinheiten ist eine Pause von mindestens 10 Minuten.
9. Trainer und Übungsleiter und Teilnehmende reisen individuell und bereits in Sportbekleidung zur Sporteinheit an.
10. Auf Fahrgemeinschaften wird verzichtet.
11. Gästen und Zuschauern ist der Zutritt zur Sportstätte nicht gestattet.
12. Trainer und Übungsleiter sorgen für Anwesenheitslisten, sodass mögliche Infektionsketten zurückverfolgt werden können.
13. Trainer und Übungsleiter desinfizieren vor und nach der Nutzung sämtliche bereitgestellten Sportgeräte. Materialien, die nicht desinfiziert werden können, werden nicht genutzt.
14. Es werden bevorzugt Materialien von den Teilnehmern mitgebracht. Wenn Teilnehmende eigene Materialien und Geräte (z. B. Schoner) mitbringen, sind diese selbst für die Desinfizierung verantwortlich. Eine Weitergabe an andere Teilnehmende ist nicht erlaubt.
15. Jeder Teilnehmende bringt seine eigenen Handtücher und Getränke zur Sporteinheit mit. Diese sind nach Möglichkeit namentlich gekennzeichnet.
16. Die Umkleieräume sind geschlossen; Teilnehmer müssen umgezogen in die Halle kommen.
17. Trainer und Übungsleiter weisen den Teilnehmenden vor Beginn der Einheit individuelle Trainings- und Pausenflächen zu. Ein Verletzungsrisiko ist zu minimieren.
18. Trainer und Übungsleiter sorgen dafür, dass der Mindestabstand von 2 Metern während der gesamten Sporteinheit eingehalten wird.
19. Sämtliche Körperkontakte müssen vor, während und nach der Sporteinheit unterbleiben. Dazu zählen auch sportartbezogene Hilfestellungen sowie Partnerübungen.
20. Sportarten mit Körperkontakt und Mannschaftssportarten dürfen nur über ein Alternativ- oder Individualprogramm betrieben werden.
21. Im Falle eines Unfalls/Verletzung sollten sowohl der Ersthelfer als auch der Verletzte einen Mund-Nasen-Schutz tragen. Im Falle einer Wiederbelebung wird der Mund der wiederzubelebenden Person mit einem Tuch bedeckt, die Herzdruck-Massage durchgeführt und auf die Beatmung verzichtet.
22. Alle Teilnehmenden verlassen die Sportanlage unmittelbar nach Ende der Sporteinheit.



To-San Ennepetal e.V.

Hygienekonzept



Anhang

Anhang 1: Allgemeine Absprachen

Frau Darleen Manz stellt die übergreifende Koordination für die Corona-Maßnahmen sicher.

Als Hygienebeauftragter, der die Umsetzung des Hygienekonzeptes vor Ort sicherstellt, werden Herr Andre Schlotmann und Herr Malvin Walter eingesetzt.

Der Einkauf der Hygieneartikel wird von Frau Höller-Manz organisiert.

- Flächendesinfektionsmittel - Händedesinfektionsmittel mit Spender - Einmalhandschuhe - Mund-/Nasen-Schutz (Behelfsmasken für Trainer und Übungsleiter)

Alle Informationen sowie das gesamte Schutzkonzept werden auf unserer Internetseite zur Verfügung gestellt. Die Informationen werden zudem über die Social-Media-Kanäle und per E-Mail allen Mitgliedern zur Verfügung gestellt.



To-San Ennepetal e.V.

Hygienekonzept



2. Anwesenheitsliste

Voraussetzungen für die Teilnahme an der Trainingseinheit:

- Selbstverständlichkeit: Nur, wer in eigener Selbstbeurteilung sich gesund fühlt, vollständig frei von Corona Virus-Symptomen ist und in den letzten 14 Tagen keinen Kontakt zu einem Corona Infizierten hatte, darf am Training teilnehmen.
- Die Hygienemaßnahmen (Abstand halten, Hände waschen, Handdesinfektion) und das Tragen einer Maske vor u. nach der Sporteinheit werden eingehalten
- Die Teilnahme am Training erfolgt auf eigene Verantwortung

Datum	Name, Vorname	Telefon	E-Mail Adresse	Unterschrift
Übungsleiter				
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				

Wichtig: Die Spalten unbedingt immer komplett ausfüllen.

Wenn möglich, einen eigenen Stift benutzen, ansonsten den Stift vor der Weitergabe desinfizieren.



To-San Ennepetal e.V.

Hygienekonzept



Anhang 3:

Die zehn Leitplanken des DOSB

1. Distanzregeln einhalten

Ein Abstand von mindestens 1,5 Metern zwischen den anwesenden Personen trägt dazu bei, die Übertragungswahrscheinlichkeit von Viren deutlich zu reduzieren. Auf Grund der Bewegung beim Sport ist der Abstand großzügig zu bemessen.

2. Körperkontakte auf das Minimum reduzieren

Auf Händeschütteln, Abklatschen, in den Arm nehmen und Jubeln oder Trauern in der Gruppe wird komplett verzichtet. Die Austragung von Zweikämpfen, z. B. in Sportsportarten, sollte unterbleiben oder auf ein Minimum reduziert werden. In Zweikampfsportarten kann ggf. nur Individualtraining stattfinden.

3. Freiluftaktivitäten präferieren

Sport und Bewegung an der frischen Luft erleichtern das Einhalten von Distanzregeln und reduzieren das Infektionsrisiko durch den permanenten Luftaustausch. Spiel- und Trainingsformen sollten, wenn möglich, auch von traditionellen Hallensportarten im Freien durchgeführt werden.

4. Hygieneregeln einhalten

Häufigeres Händewaschen, die regelmäßige Desinfektion von stark genutzten Bereichen und Flächen sowie der Einsatz von Handschuhen kann das Infektionsrisiko reduzieren. In einigen Sportarten kann ggf. sogar der Einsatz von Mund-Nasen-Schutzmasken erwogen werden.

5. Umkleiden und Duschen zu Hause

Die Nutzung von Umkleiden und Duschen in Sporthallen und Sportvereinen wird ausgesetzt.

6. Fahrgemeinschaften vorübergehend aussetzen

In der Übergangsphase sollte auf die Bildung von Fahrgemeinschaften zum Training und zu Wettkämpfen verzichtet werden. Ebenso ungeeignet ist der Einsatz von Minivans.

7. Veranstaltungen wie Mitgliederversammlungen und Feste unterlassen

Um die Distanzregeln einzuhalten, sollten derzeit keine sozialen Veranstaltungen des Vereins stattfinden. Die Bundesregierung hat es Vereinen kurzfristig gestattet, ihre Mitgliederversammlungen im Bedarfsfall auch digital durchzuführen.

8. Trainingsgruppen verkleinern

Durch die Bildung von kleineren Gruppen beim Training, die im Optimalfall dann auch stets in der gleichen Zusammensetzung zusammenkommen, wird das Einhalten der Distanzregeln erleichtert und im Falle einer Ansteckungsgefahr ist nur eine kleinere Gruppe betroffen bzw. mit Quarantäne-Maßnahmen zu belegen.

9. Angehörige von Risikogruppen besonders schützen

Für Angehörige von Risikogruppen ist die Teilnahme am Sport ebenfalls von hoher Bedeutung. Umso wichtiger ist es, das Risiko für diesen Personenkreis bestmöglich zu minimieren. In diesen Fällen ist nur geschütztes Individualtraining möglich.

10. Risiken in allen Bereichen minimieren

Dieser Punkt ist insbesondere ein Appell an den gesunden Menschenverstand. Wenn man bei einer Maßnahme ein ungutes Gefühl hat, sich über die möglichen Risiken nicht im Klaren ist, sollte darauf verzichtet werden und alternativ eine risikofreie Aktivität gesucht werden.



To-San Ennepetal e.V.

Hygienekonzept



DEUTSCHE TAEKWONDO UNION E.V.

Mitglied Deutscher Olympischer Sportbund (DOSB), World Taekwondo Europe (WTE) and World Taekwondo (WT)



3. Haben Sie ergänzende Hinweise zur Durchführung Ihrer Sportarten?
 - Definition von Risikopersonen in der jeweiligen Trainingsgruppe (z.B. Checkliste):
 - o ältere Menschen ab 50/60 Jahre
 - o Menschen mit Grunderkrankungen
 - Herz-Kreislaufkrankungen
 - Diabetes
 - Atemwegserkrankungen
 - Leber- und Nierenerkrankungen
 - Krebserkrankungen
 - o Menschen mit unterdrücktem Immunsystem (Immunschwäche)
 - o Menschen, die Medikamente einnehmen, welche die Immunabwehr unterdrücken (Kortison, Medikamente nach Transplantationen)
 - o Patienten mit bestimmten Behinderungen
 - Querschnittslähmung
 - angeborene Rückenmarksläsionen
 - usw.
4. Wen haben Sie zur Beratung herangezogen?
 - o Dr. med. Frank E. Düren, Leitender DTU-Verbandsarzt



Betriebsleitung: Sporthilfe Logistik (AG) | 58256 58256 | 02333 3333 | 01 202 01233333 | 01 202 01233333 | 01 202 01233333



To-San Ennepetal e.V.

Hygienekonzept



Anhang 5:

Grundlagen der Sportarten Taekwondo und Krav-Maga

Beim Training von Taekwondo und Krav-Maga gibt es verschiedene Trainingsformen

1. Poomsae (Formenlauf):
Ist ein festgelegter Technikfolgenablauf, welcher von jedem/r Sportler/in individuell ohne Partner und somit ohne Kontakt durchgeführt wird.
Diese Übungsform kann trainiert werden.
2. Grundschule (Grundübungen):
sind Funktionsgymnastiken, in denen die Ausführung der Taekwondo-Bewegungen (Angriffs- und Abwehrtechniken sowie Fortbewegungen mit verschiedenen Schwerpunktverlagerungen) individuell und einzeln ohne Partner durchgeführt werden.
Diese Übungsform kann trainiert werden.
3. Partnerübungen
sind unterschiedlich intensive Kampfübungen, Wettkampfübungen oder Selbstverteidigungsübungen mit einem oder mehreren Partnern. Diese erfordern im zwangsläufig einen z.T. sehr engen Körperkontakt (Festhalten/Umlammern).
Hier werden die empfohlenen Mindestabstände (>2m) nicht eingehalten.
Diese Übungsform darf nicht trainiert werden.