



# BUDO-CLUB SAMURAI

von 1967 e.V. Pirmasens-Niedersimten

Judo / Ju Jutsu / Nordic Walking



## Grundsätzliche Hygieneregeln für das Ju-Jutsu/Judo Training

### • Ankommen und Verlassen der Trainingsstätte

Ankommende und abgehende Trainierende müssen räumlich und zeitlich getrennt bleiben. Es dürfen niemals mehr Kämpfer gleichzeitig in der Halle sein als durch die Größe der Hallenfläche definiert.

Beim Kommen und Gehen ist Abstand zu halten und ein **Mund-Nasen-Schutz** zu tragen.

Die Trainingszeiten sind wie folgt:

\*Zu entnehmen auf der Homepage unter dem Reiter Gruppen&Zeiten der jeweiligen Abteilung

### • Handhygiene

Vor Trainingsbeginn sollte sich jeder Trainierende zuhause gründlich Hände und Füße waschen. Beim Betreten der Halle muss sich jeder die Hände desinfizieren. Entsprechendes Desinfektionsmittel wird zur Verfügung gestellt.

### • Umkleiden zu Hause/Toilette

Das Umkleiden in der Halle ist **nicht** möglich. Der Trainingsanzug muss schon zuhause angezogen werden. Die Toilette vor Ort darf genutzt werden, muss danach aber desinfiziert werden. Entsprechendes Desinfektionsmittel wird zur Verfügung gestellt.

### • Möglichst Körperkontakt vermeiden

Begrüßung und Verabschiedung erfolgen nur mit einer Verbeugung im Stand. Notwendige Körperkontakte erfolgen immer mit Respekt und Achtung vor dem Partner.

### • Im Krankheitsfall zuhause bleiben

**Bleib im Krankheitsfall oder in Verdachtsfällen von infektiösen Krankheitssymptomen zuhause und kuriere dich aus!**

- **Richtiges Husten und Niesen**

Bei Husten und Niesen möglichst von den anderen wegdrehen oder die Matte verlassen.

- **Sauberer Trainingsanzug**

Der Trainingsanzug sollte stets sauber sein und keine Flecken oder Ähnliches haben.

- **Mattenetikette**

Die Matte ist ausschließlich barfuß zu betreten!

Schuhe oder Strümpfe müssen vor der Matte ausgezogen werden. Außerhalb der Matte darf man nicht barfuß laufen!

- **Während des Trainings**

Die Trainer werden feste, ständige Trainingspaare zusammenstellen, die für die nächste Zeit immer zusammen üben werden. **Es gibt keine Partnerwechsel.**

Während des Trainings muss **kein** Mund-Nasen-Schutz getragen werden!

Jeder darf nach Absprache mit dem Übungsleiter was trinken gehen - aber immer nur **einer** auf einmal! **Selbiges gilt für die Toilette.**

**Ich bitte aufgrund der Umstände um eine überaus regelmäßige Teilnahme bzw. um rechtzeitige Absage im Krankheitsfall. Danke!**

- Weitere Aufgaben des Trainers

- Führung einer Teilnehmerliste mit allen Kontaktdaten der anwesenden Personen - Am Ende des Trainings muss die Mattenfläche komplett mit einem fettlösenden Reinigungsmittel desinfiziert werden

- In den Pausen zwischen den einzelnen Trainingseinheiten ist gut durchzulüften

- Es ist zu jeder Zeit darauf zu achten, dass sich nicht mehr als 10 Personen in der Halle aufhalten

- **Nach dem Training**

**Kinder direkt nach dem Trainingsende vor der Eingangstür im Hof abholen.**

**Keine Haftung für Personen- und Sachschäden!!!**



Zur Homepage mit allen Infos!!

[www.budo-club-samurai.de/](http://www.budo-club-samurai.de/)