

Covid-19 Schutzkonzept Ayutthaya Muay Thai Gym Lörrach für Thaiboxen (ohne Körperkontakt)

1. Ausgangslage Covid-19

Die Bundesregierung lockert auch im Sport die Maßnahmen gegen die Ausbreitung des Corona-Virus. Ab 11. Mai 2020 sind - unter Voraussetzungen wie Schutzkonzepte und Hygienevorschriften - wieder -Outdoor-Trainings möglich. Dies gilt im Breitensport und im Leistungssport.

Dabei gelten folgende Einschränkungen: Die Sportaktivität darf nur Outdoor, ohne Körperkontakt und unter Einhaltung der Hygiene- und Distanzregeln (1,5-2 m), erfolgen.

2. Grundregeln

- Es gilt die durch die Stadt Lörrach angeordnete Covid-19-Verordnung.
- Gruppen von mehr als fünf Personen sind verboten.
- Es gilt ein Platzbedarf von 10 m² pro Person.
- Alle Personen halten einen Abstand von mindestens zwei Meter zueinander.
- Keine Trainingsformen mit Körperkontakt (keine Partnerübungen, keine Prätzenarbeit, kein Sparring).
- Es müssen spezifische Trainingsaspekte berücksichtigt werden, um den Schutz zu gewährleisten.
- Duschen und Umkleieräume bleiben geschlossen.
- Die Sportler und Trainer erscheinen schon in Trainingskleidung.
- Jeder Teilnehmer muss seine eigene Trainingsausrüstung mitbringen.
- Bei jedem Training ist ein Anwesenheitsprotokoll auszufüllen.
- Trainer und Sportler mit Krankheitssymptomen dürfen nicht ins Training kommen. Sie rufen ihren Hausarzt an und befolgen dessen Anweisungen. Die Trainingsgruppe ist umgehend über die Krankheitssymptome zu informieren.
- Trainingsaufnahme nach Krankheit, erst nachdem ein Corona-Test auf negativ geprüft wurde.
- Wer Kontakt zu infizierten Personen hatte, bleibt mindestens zwei Wochen vom Training fern.
- Es gelten die Hygienevorschriften.
- Nach jedem Gebrauch werden alle Oberflächen und Trainingsgeräte gereinigt.
- Die Hände werden vor und während dem Training regelmäßig gereinigt oder desinfiziert.
- Informationen der Mitarbeiter und Sportler über die Vorgaben und Maßnahmen.

3. Verantwortlichkeit der Umsetzung vor Ort

- Die Verantwortung und die Umsetzung der Maßnahmen liegt bei Ayutthaya Muay Thai und bei den Sportlern selbst.
- Die Clubleiter und Trainer sind für die Umsetzung der Schutzmaßnahmen zuständig.
- Sportler, die sich nicht an die Vorgaben des Schutzkonzeptes halten, werden nicht zum Training zugelassen.
- Bei Jugendlichen/Kindern sind die gesetzlichen Vertreter zu informieren und diese anzuweisen, ihre Kinder auf das Schutzkonzept und deren Befolgung hinzuweisen.

4. Infrastruktur/Trainingsanlagen

- Trainingsräumlichkeiten für Thaiboxen und WC-Anlagen sind geöffnet unter der Einhaltung der geforderten Abstandsregelung. Dazugehörige Kraft-/Fitnessgeräte ab Juni 2020, vorher Outdoor Training.
- In den Toilettenanlagen müssen zum Zweck der Hygienemaßnahmen genügend Flüssigseife und Wegwerf-Papiertücher sowie Abfallbehälter mit Deckel vorhanden sein.
- Aufenthaltsbereiche, Garderoben und Duschen bleiben grundsätzlich gesperrt.
- Für das Deponieren von Jacken/Schuhen etc. wird jedem Teilnehmer ein zugehöriger Platz zugewiesen.
- Das Training kann auch auf Outdoor-Trainingsanlagen verlagert werden. Dort gelten die gleichen Abstandsregeln. Stark frequentierte Orte sind zu vermeiden.

5. Rückverfolgbarkeit

- Alle Teilnehmer müssen registriert werden, entweder in digitaler Form oder auf einer Anwesenheitsliste.

6. An- und Abreise zum Trainingsort / Begleitpersonen

- Fahrten mit dem öffentlichen Verkehr, wenn möglich, vermeiden und stattdessen zu Fuß, Fahrrad oder dem eigenen Auto an- und abreisen.
- Ist die Benutzung des ÖV unumgänglich, sind Hygiene- und Verhaltensregeln einzuhalten.
- Begleit-/Fahrpersonen dürfen sich während dem Training nicht in der Trainingsstätte aufhalten (Abholen und Bringen der Kinder nur bis zum Eingang).

7. Trainingszeiten

- Es muss genügend Zeit zwischen den einzelnen Trainingseinheiten eingerechnet sein, so dass das Zusammentreffen nacheinander teilnehmender Sportler möglichst reduziert wird.
- Die zulässige Gruppengröße von **5** Personen muss eingehalten werden, entweder durch fixe Trainingsgruppen oder durch Voranmeldungen, die z. B. über einen Online-Kalender organisiert werden können.
- Trainieren mehrere Gruppen gleichzeitig in größeren Anlagen, muss eine Durchmischung strikt verhindert werden und die Trainingsfläche ist eindeutig zu trennen.
- Der Trainingsraum/Gym ist unmittelbar nach dem Kurs/Training zu verlassen. Ebenso dürfen die Sportler erst kurz vor Trainingsbeginn erscheinen.
- Türöffnung durch den Trainer.

8. Reinigung

- Böden, WC-Anlagen und weitere Oberflächen sind täglich mit handelsüblichen Reinigungsmitteln zu reinigen.
- Alle Trainingsgeräte müssen vor und nach Benutzung umgehend gereinigt werden. Der Club/Verein stellt die entsprechenden Reinigungs-/Desinfektionsmittel zur Verfügung. Die genügende Bevorratung durch den erhöhten Gebrauch ist zu berücksichtigen.
- Der Club/Sportverein ist für die erhöhten Anforderungen an die Reinigung der Trainingsräume/Dojo's (z. Bsp. Tatamimatten, Türgriffe, Treppengeländer etc.) selbst verantwortlich.

- Es gelten im Speziellen besonders erhöhte Anforderungen für die WC-Anlagen (z. B. keine offenen Abfalleimer, Abfallsäcke nicht zusammendrücken, nur Einweghandtücher, genügend Desinfektionsmittel/Seife, erhöhte Reinigung der Wasserhähne/Toilettendeckel/Spülknöpfe etc.).
- Zwischen den Trainingseinheiten ist der Trainingsraum mind. 10 Min. zu lüften.
- Objekte, die von mehreren Personen angefasst werden wie Türgriffe, Treppengeländer, Wasserhähne, Abfalleimer etc. sind nach jeder Trainingseinheit zu desinfizieren.
- Clubs/Sportvereine sind für die Information an ihre Mitarbeitenden/Reinigungspersonal/Trainer etc. bezüglich den erhöhten Anforderungen an die Reinigung und deren Kontrolle spezifisch zu instruieren.
- Vor Wiederinbetriebnahme des Dojo's/Trainingsanlage Wasserleitungen spülen (mehrere Entnahmestellen gleichzeitig öffnen und mehrere Minuten laufen lassen).

9. Trainingsformen/Techniken/Trainingsgeräte

- Kein Shake-Hands, sondern die übliche asiatische Verbeugung als Begrüßung/Verabschiedung.
- Techniken mit Körperkontakt, Partnerübungen, Pratzenarbeit und Sparring sind nicht zulässig.
- Der Mindestabstand von 2 Meter, respektive 10 m² pro Person wird immer eingehalten (Abstands-/Bodenmarkierungen).
- Es dürfen nur Trainingsformen genutzt werden, die ohne Körperkontakt/Partner ausgeführt werden können (z. B. das Einstudieren von Techniken und Kombinationen ohne Partner, Kraft- und Ausdauerübungen, Reaktionsübungen auf akustische oder visuelle Signale, Stretching, Wai-Kru Training oder die Nutzung von Trainingsgeräten, wie z. B. Sandsack, Doppelendball, Speedball, Maisbirne, Punchingball, Wandschlagpolster, Dummies, Therabänder, Springseil usw).
- Um das Unfallrisiko zu minimieren werden nur bewährte Trainingsformen und -geräte eingesetzt. Im Falle eines Unfalls kümmert sich der Trainer um den Verletzten. Die übrigen Teilnehmer verbleiben in den zugewiesenen Trainingszonen.
- Die Trainingsgeräte sind mit einem Mindestabstand von 2 Metern zu platzieren (z. B. Sandsack).
- Die Sportler benutzen nur ihr eigenes Trainingsequipment (z. B. Boxhandschuhe).
- Keine Trainingsformen mit Austausch von Trainingsgeräten (z. B. Bälle). Es muss vor dem Training sichergestellt werden, dass genügend Material zur Verfügung steht, so dass während dem Trainingsbetrieb jede Person individuelle Geräte nutzen kann.
- Trainingsanweisungen finden ohne Körperkontakt unter Einhaltung des Sicherheitsabstands statt.
- Alle Teilnehmer (inkl. Trainer) sind zu protokollieren. Die Trainingsprotokolle sind zu sammeln und bereit zu halten.

10. Zusätzliche Hygiene-/Verhaltens-Regelungen

- Die Sportler/Schüler/Trainer erscheinen bereits umgekleidet zum Training. Für das Deponieren von Taschen/Jacken/Schuhen sind markierte Plätze zuzuweisen.
- Die Füße werden vor dem Training zu Hause gründlich gewaschen. Es kann mit Indoor-Kampfsportschuhen trainiert werden.
- Eigene Trainingsgeräte wie z. B. Boxhandschuhe oder auch private Schweißtücher dürfen während der Nichtbenutzung im Training nur in der eigenen Sporttasche platziert werden; das Ablegen solcher Utensilien auf dem Boden/Trainingsmatten der Trainingsanlagen ist nicht erlaubt.

- Häufiges, regelmäßiges Abtrocknen mit eigenem Schweißstuch (keine Schweißspritzer!), kein Training mit nacktem Oberkörper.
- Trinkflaschen werden von den Teilnehmern gefüllt mitgebracht.
- Keine Bar-Bezahlungen - weder für Kursgebühren noch für Material.

11. Risikogruppen

- Viele Kickboxsport-/Thaiboxsport-Betreibende sind Kinder und Jugendliche. Diese sind primär nicht oder wenig gefährdet durch den Virus.
- Vulnerable Personen bleiben zu Hause. Dies sind Personen über 65 Jahre und Personen mit bestimmten Vorerkrankungen (Bluthochdruck, chronische Atemwegserkrankungen, Erkrankungen und Therapien, die das Immunsystem schwächen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen)
- Wer krank ist oder Erkältungssymptome verspürt, bleibt zu Hause (dies gilt auch für Durchfall, Fieber, Kopf- und Halsschmerzen oder Atembeschwerden).
- Wer während des Trainings erkrankt, meldet dies umgehend dem Trainer und begibt sich in Isolation (sofort nach Hause gehen; allenfalls isoliert warten auf Abhol-Begleitperson) und konsultiert Hausarzt/-ärztin und informiert die Trainer/Trainingsgruppe über die Symptome.

12. Kommunikation

- Die Clubverantwortlichen instruieren ihre Trainer, welche für die Informationen der Teilnehmer sorgen.