

Corona-Schutz-Konzept **Stufe 1** - Taekwondo Kamen (VfL Kamen Taekwondo)  
(gemäß Empfehlung der Deutschen Taekwondo Union wird der Wiedereinstieg ins Taekwondo-Training in mehreren Stufen erfolgen)



**Stufe 1 – vorgesehener Start 15.05.2020:**

**Outdoor-Training in verkleinerten Trainingsgruppen auf dem Kunstrasenplatz des VfL Kamen**

**Hygieneausrüstung gem. LSB-Empfehlung liegt vor:**

- Handdesinfektionsmittel
- Einmalhandschuhe
- Mund- / Nasenschutz (für Trainer und Übungsleiter)

**Die „Zehn Leitplanken des DOSB“ (Verhaltens- und Hygieneregeln) sind als Aushang am Zugang zur Sportstätte angebracht**

- **Zugang über das große Tor direkt am Kunstrasen**
  - o Zutritt nacheinander
  - o ohne Warteschlangen
  - o mit entsprechendem Mund-Nasen-Schutz
  - o unter Einhaltung des Mindestabstands von 1,5 m
  - o kürzester Weg zum Trainingsort
  
- Die Kommunikation der geltenden Hygienemaßnahmen und Neuregelungen ist an alle Mitglieder von VfL Kamen Taekwondo über E-Mail und Social Media erfolgt
- Alle Trainer und Übungsleiter sind über die Neuregelungen informiert
- Allen Trainern und Übungsleitern werden die notwendigen Materialien zur Einhaltung der Vorschriften (Mund-Nasen-Schutz, Desinfektionsmittel) zur Verfügung gestellt
- Die Erste-Hilfe-Ausstattung ist um Einmalhandschuhe und Mund-Nasen-Schutzmasken erweitert worden
  
- **die Gruppengröße ist auf 8 Teilnehmer plus 2 Übungsleiter limitiert und wie folgt beschränkt:**
  - o Mindestalter 10 Jahre
  - o **ODER** mindestens Graduierung 7. Kup (gelb-grüner Gürtel)

**Verhaltensregeln:**

- o Jeder Teilnehmer meldet sich über das abteilungsinterne Anmeldeverfahren zu seiner gewünschten Trainingseinheit an und nimmt nur NACH Bestätigung an der Einheit teil
- o Auf Fahrgemeinschaften zum Training wird verzichtet
- o Sportler und Übungsleiter reisen somit individuell und bereits in Sportkleidung an
- o Umkleide-/Duschräume sind geschlossen
- o Teilnehmer kommen maximal fünf Minuten vor Beginn der Einheit zur Sportstätte, damit keine Wartezeiten vor der Anlage entstehen

- Jeder Teilnehmer bringt sein eigenes Getränk und sein eigenes Handtuch mit – diese dürfen NICHT an andere Sportler weitergegeben werden
- bereitgestelltes Handdesinfektionsmittel ist vor dem Betreten des Kunstrasenplatzes sowie nach dem Verlassen der Sportstätte von Sportlern und Übungsleitern zu nutzen
- Jeder Teilnehmer wird vor Beginn der Einheit auf die geltenden Vorschriften (Hygiene- und Verhaltensmaßnahmen) hingewiesen
- Jeder Teilnehmer bestätigt vor Beginn der Einheit vor Ort seinen einwandfreien Gesundheitszustand und wird durch den Übungsleiter in eine Anwesenheitsliste eingetragen
- Jedem Teilnehmer wird vom zuständigen Übungsleiter sein individueller Trainingsbereich zugewiesen
- Jeder Teilnehmer meldet sich beim Übungsleiter ab, sollte er sich während der Sparteinheit entfernen
- Jeder Teilnehmer verlässt unmittelbar nach der Sparteinheit die Sportanlage



### Trainingsvorgaben:

- Trainer und Übungsleiter gestalten das Training angepasst
  - unter stetiger Einhaltung der geltenden Vorschriften (insbesondere Abstandsregelung)
  - unter Beachtung der wochenlang Covid19-bedingten Sporthauszeit
  - mit der Vorgabe, das Verletzungsrisiko zu minimieren
- es erfolgt **KEINE** Nutzung von Materialien oder Sportgeräten
- sämtliche Körperkontakte müssen sowohl vor, während als auch nach der Sparteinheit unterbleiben
  - KEINE Partnerübungen
  - KEINE Hilfestellungen
  - KEINE Korrekturen mit Körperkontakt
- Gäste und Zuschauer haben **KEINEN** Zutritt zur Sportstätte
- es besteht keine Dobok-Pflicht
  - wir empfehlen wetterangepasste, lockere Sportkleidung sowie leichtes Schuhwerk (z. B. Trainingsschuh Taekwondo)
- Zwischen einzelnen Trainingsgruppen werden 10 Minuten Pause eingehalten, um den kontaktlosen Gruppenwechsel zu ermöglichen
- Im Falle einer Verletzung müssen sowohl Ersthelfer als auch die verletzte Person einen Mund-Nasen-Schutz tragen
- Mit der Überwachung zur Einhaltung der Maßnahmen sind Kai Thomaschewski und Sven Krause beauftragt