



Corona (CoVid19) - Umsetzungskonzept

des Taekwondo Team Kocer e.V. (Dortmund) mit Anlehnung an die 10-Leitplanken des Deutschen Olympischen Sportbundes für den sicheren Sportverkehr in der Turnhalle der Friedensgrundschule, im Gymnastikraum und der Turnhalle der Fine-Frau Grundschule sowie in städtischen Räumlichkeiten.

Inhalt

1. Zweck.....	2
2. Anwendungsbereich.....	2
3. Begriffserklärungen.....	2
4. Organisatorisches und Maßnahmen.....	2
4.1. Information über verbindliche Verhaltensregeln.....	2
4.2. Hygieneausrüstung der Sporttreibenden.....	3
4.3. Betreten des Gebäudes.....	3
Reinigungsmaßnahmen.....	3
Zugang.....	4
4.4. Fenster und Türen.....	4
4.5. Nutzung der Umkleieräume und Duschen.....	4
4.6. Nutzung der Toiletten.....	4
4.7. Nutzung von Sportgeräten.....	5
4.8. Zugang und Aufenthalt in der Sporthalle.....	5
4.9. Sporttreibende mit Krankheitssymptomen.....	5
4.10. Dokumentation der Anwesenheit.....	5
5. Grundsätzlicher Ablauf der Trainingsstunde.....	5
5.1.1. Hapkido.....	5
5.1.2. Taekwondo.....	6
Technikübungen.....	6
Polsterübungen.....	6
Einschritt-Übungen.....	7
Westentraining.....	7
Selbstverteidigung.....	7
5.2. Hygienepausen.....	7
5.3. Verletzungen.....	7
6. Maßnahmen nach der Trainingsstunde.....	7
7. Kommunikationsketten.....	7



1. Zweck

Dieses Umsetzungskonzept regelt die organisatorischen und personellen Abläufe, vor, während und nach dem Vereinssport des Taekwondo Team Kocer e.V. (nachfolgend TKD Team) in der Turnhalle der Friedensgrundschule sowie des Gymnastikraums und der Turnhalle der Fine-Frau Grundschule.

Durch das aktive Umsetzen der vorgegebenen Maßnahmen tragen alle handelnden Vereinsmitglieder und Angehörige zu ihrem persönlichen Gesundheitsschutz sowie zum Gesundheitsschutz aller am Sportverkehr des Vereins beteiligten Personen während der Corona-Pandemie bei.

Zudem soll darüber hinaus verhindert werden, dass mögliche Infektionen während der Trainingseinheiten zu einer erneuten Sperrung des Taekwondo- und Hapkido Sportbetriebes führen.

2. Anwendungsbereich

Dieses Umsetzungskonzept ist in allen Punkten verbindlich von Vereinsmitgliedern ebenso wie von Erziehungsberechtigten eingehalten werden für die Zeit der Corona-Pandemie.

3. Begriffserklärungen

Epidemie: Das Auftreten einer ansteckenden Krankheit in einem bestimmten begrenzten Verbreitungsgebiet. Dabei wird eine große Zahl von Menschen gleichzeitig von der Krankheit befallen.

Pandemie: Eine Pandemie bezeichnet eine weltweite Epidemie.

Sporthallenverantwortlicher: Städtischer Mitarbeiter, welcher für die Pflege und Unterhaltung der städtischen Räumlichkeiten (z.B. Sporthalle) zuständig ist.

Friedensgrundschule
Herr Norbert Kramer

Fine-Frau Grundschule
Herr Tobias Engel

Vereinsverantwortlicher: Verantwortlicher für die Corona-Thematik innerhalb des TKD-Team ist Herr Muhammed Kocer (1. Vorsitzender).

Mund-Nasen-Schutz: Ein Mund-Nasen-Schutz ist gleichbedeutend mit einer Maske. Es kann sowohl eine Community-, als auch eine beliebig zu wählende Einwegmaske getragen werden.

4. Organisatorisches und Maßnahmen

4.1. Information über verbindliche Verhaltensregeln

Alle zuständigen Trainer werden vor Wiederaufnahme des Vereinssports und danach in regelmäßigen Abständen unterwiesen in Bezug auf

- die derzeitige Situation
- Hygienevorgaben und daraus abzuleitende Verhaltensregeln, insbesondere zu



- Kein Handschlag oder Umarmung bei der Begrüßung,
 - Abstandsgebot 1,5m außerhalb; 2m innerhalb des Gebäudes und der Turnhalle,
 - Wann ist Maskenpflicht, wann nicht,
 - Niesetikette
 - Händewaschen vor und nach der Sportstunde bzw. Toilettengang,
 - Kein Berühren des Gesichtes während des Trainings
 - Mitzubringende Sport- und Hygieneausrüstung der Trainer und der Mitglieder.
- Aktuelle Vorgaben der Landesregierung, Stadtverwaltung und Gesundheitsämter in Ihrer neuesten Fassung

Allen Mitgliedern wird im Vorfeld über unsere Vereinswebseite, E-Mail unsere Sozialen Netzwerke sowie zur ersten Sporteinheit, ein Leitfaden mit aktuellen Verhaltensregeln bekannt gemacht und über die zuständigen Trainerinnen und Trainer schriftlich je Vereinsmitglied ausgeteilt.

Alle Teilnehmer werden anhand eines Abschnittes, den sie ausgefüllt und unterschrieben zurückgeben müssen, verpflichtet, nur in gesundem und symptomfreien Zustand am Sportverkehr teilzunehmen (kein Husten, kein Schnupfen, keine Atembeschwerden, keine Fiebersymptome o.ä.)!

Des Weiteren müssen alle Mitglieder erklären

- dass sie über die möglichen Gefahren durch Corona in Verbindung mit Kontaktsport ausreichend aufgeklärt wurden,
- sich der möglichen Gefahren in Bezug auf das Ausüben von Kontaktsport bewusst sind,
- und die Ausübung ausschließlich auf eigenes Risiko erfolgt.

4.2. Hygieneausrüstung der Sporttreibenden

Alle Personen müssen (neben Mund-Nasen-Schutz, Sportkleidung und Sportschuhe) mindestens Seife in ausreichender Menge und ein Handtuch sowie Taschentücher in der Sporttasche bei sich führen. Alle Sporttreibenden Mitglieder müssen bis auf weiteres geeignete Sportschuhe tragen.

Die Trainerinnen und Trainer führen zusätzlich Flächendesinfektion bzw. Entfetter sowie ggf. ein Maßband mit. Entsprechende Schutzhandschuhe befinden sich in unseren Materialkisten.

4.3. Betreten des Gebäudes

Die Vereinsmitglieder warten draußen vor der Halle mit gebotenen Abstand bis sie vom zuständigen Trainer/in abgeholt und in die Halle eingelassen werden. Dabei ist zu beachten, dass zuerst die Trainingsgruppe den Gymnastikraum oder die Turnhalle verlässt, damit im Vorraum und in der Halle unnötige Menschenansammlung vermieden wird.

Teilnehmer dürfen nur Mitglieder, welche sich online über die Internet Homepage unter www.tkd-team.de angemeldet haben.

Reinigungsmaßnahmen

Bevor die nachfolgende Trainingsgruppen den Gymnastikraum oder die Turnhalle betritt, desinfizieren bzw. entfetten die zuständigen Trainer die Türklinken (außen innen) sowie Wasserhähne auf den Toiletten. Auch die Sportmatten sowie die Schlagpolster werden desinfiziert. Außerdem auch die zu nutzenden Materialkisten im Bereich wo ggf. Kontakt besteht (z.B. Schloss, Griff). Desinfektionsmittel und Schutzhandschuhe sind vom TKD Team ausreichend zur Verfügung zu stellen.



Zugang

Der Zugang in das Hallengebäude für die Vereinsmitglieder erfolgt nur mit Mund-Nasen-Schutz und unter Einhaltung des Abstandsgebotes von mindestens 1,50m. Dabei ist sicherzustellen, dass nur 12 Personen im Gymnastikraum der Fine-Frau Grundschule sowie 24 Personen jeweils in der Turnhalle der Friedensgrundschule sowie der Fine-Frau Halle. Es dürfen sich maximal 16 Personen im Gymnastikraum der Fine-Frau und 30 Personen jeweils in der Turnhalle der Friedensgrundschule und der Fine-Frau Grundschule gleichzeitig bei ausreichender Belüftung aufhalten.

Die im Gymnastikraum und in den Turnhallen der Grundschulen angebrachten Infotafeln durch die Stadt Dortmund und dem TKD Team sind von allen anwesenden verbindlich zu beachten.

Es gilt das Einbahnprinzip: Zugang zu den Sportstätten ist immer der Halleneingang. Die Notausgangstür gilt als regulärer Ausgang. Beide Türen sind zu beschriften und kenntlich zu machen.

Zugang zum Gebäude und zur Halle darf nur Vereinsmitgliedern gewährt werden. Besucher und Zuschauer sind nicht erlaubt. Minderjährige bis 14 Jahre dürfen von einem Elternteil begleitet werden.

Interessenten müssen vorher auf einem Infoblatt gemäß 4.1 ihre Sporttauglichkeit schriftlich erklären, sowie Namen und Telefonnummer hinterlassen.

4.4. Fenster und Türen

Es ist auf ausreichende Lüftung der Sporthalle zu achten, damit aus Mund und Nase austretende Aerosole der Akteure in der Sporthalle sich schnellstmöglich verflüchtigen.

Alle Innentüren sowie alle Fenster in dem Hallenvorraum, den Toiletten und Umkleieräumen müssen aufbleiben bzw. auf „kipp“ gestellt werden.

Sind diese geschlossen und müssen erst geöffnet werden, so ist dies mit der notwendigen hygienischen Sorgfalt umzusetzen.

4.5. Nutzung der Umkleieräume und Duschen

Das Benutzen der Umkleieräume und Duschen ist zunächst nicht möglich. Die Sporttreibenden müssen daher bereits in Sportbekleidung erscheinen. Straßenschuhe dürfen vor dem Betreten der Sporthalle gegen Sportschuhe gewechselt werden. Die Sporttaschen werden unter Beachtung des Abstandsgebotes innerhalb der Sporthalle abgelegt.

4.6. Nutzung der Toiletten

Toiletten dürfen nur unter dringenden Umständen genutzt werden. Bei der Nutzung ist darauf zu achten, dass so wenig Gegenstände wie möglich mit den Händen berührt werden.

Alle Vereinsmitglieder sind darüber zu informieren, dass die Hände vor und nach der Toilettennutzung sorgfältig mit Wasser und Seife (mind. 30 Sekunden) gewaschen und mit den vorgehaltenen Papierhandtüchern abgetrocknet werden müssen. Diese sind auch für das Absperrn des Wasserhahns zu benutzen. Sind keine Papierhandtücher im Spender vorhanden, muss das eigene



Handtuch genutzt werden. Das mitgeführte Handtuch ist nach jeder Sportstunde zuhause mit mindestens 60° heißem Wasser zu waschen.

4.7. Nutzung von Sportgeräten

Die Geräteräume der Hallen sind gesperrt und die Nutzung der dort befindlichen städt. Sportgeräte (Matten, Medizinbälle, Böcke usw.) ist untersagt, da eine ständige Desinfektion aller Geräte nicht sichergestellt werden kann.

Vereinsequipment darf nur in minimaler Form genutzt und danach desinfiziert bzw. entfettet werden. Schwerpunktmäßig soll die Nutzung des Equipments über die Trainer erfolgen (z.B. Schlagpolster), unter Beachtung hierzu festgelegter Schutzmaßnahmen.

4.8. Zugang und Aufenthalt in der Sporthalle

Der Zugang zu den Hallen sowie der Ausgang aus den Hallen müssen einzeln und nacheinander erfolgen. Die Trainer achten darauf, dass alle Vereinsmitglieder vor Beginn und nach Ende der Trainingseinheit die Hände ausreichend mit Seife gewaschen haben. Das Berühren von Gegenständen innerhalb der Hallen muss auf das absolut notwendige Minimum beschränkt werden.

Ist ein Elternteil von minderjährigen Kindern anwesend, so muss es sich auf den entsprechend gekennzeichneten Flächen aufhalten und dauerhaft einen Mund-Nasen-Schutz tragen.

4.9. Sporttreibende mit Krankheitssymptomen

Bei der Begrüßung vor Beginn jeder Trainingseinheit macht der verantwortliche Trainer kurz auf die Hygiene- und Abstandsregeln aufmerksam. Außerdem fragt der verantwortliche Trainer alle anwesenden Personen formal auf mögliche Krankheitssymptome ab.

Kein Akteur darf innerhalb des Hallengebäudes Atemwegssymptome (Husten, Schnupfen, schweres Atmen) oder Krankheitsanzeichen wie Fieber usw. aufweisen. Sollte dies der Fall sein, muss dieser in angemessener Form gebeten werden, das Gebäude unmittelbar zu verlassen.

4.10. Dokumentation der Anwesenheit

Für jede Sporeinheit muss von dem betreffenden Trainer eine Liste mit den Anwesenden (Mitglieder, Elternteile, Interessenten) geführt und vom Vereinsverantwortlichen aufbewahrt werden, um ggf. Infektionsketten nachverfolgen zu können.

5. Grundsätzlicher Ablauf der Trainingsstunde

Beim Zutritt zur Sporthalle darf die Maske abgenommen werden. Sie sollte jedoch weiter am Körper getragen werden, um sie bei Bedarf wieder aufsetzen zu können.

5.1.1. Hapkido (verantwortlicher Übungsleiter Balco Praeffke)

Die Hapkido Gruppe besteht nur aus Erwachsenen. Daher sind keine besonderen Schutzmaßnahmen bezüglich des Kinderschutzes zu beachten.



Der Auf- und Abbau des Hapkido Matten erfolgt mit Hilfe der bereitgestellten Schutzhandschuhe. Die Matten sowie die Schlagpolster sind vor und nach dem Training mittels des bereitgestellten Reinigungsmittels zu reinigen bzw. desinfizieren.

Jedes Erwachsene Vereinsmitglied entscheidet individuell, ob er während des Trainings eine Maske tragen will oder nicht. Zuvor muss er auf die mögliche CO₂-Konzentration und die Notwendigkeit für „Atempausen“ hingewiesen werden.

5.2. Taekwondo (verantwortlicher Übungsleiter Muhammed Kocer, Bernhard Thomys, Maja Neitzke, Meltem Sir, Yannick Tafrey, Mjüde Haberci, Thorben Püttmann, Waltraud Mudrich, Cherin Krause)

Die verantwortlichen Trainerinnen und Trainer achten darauf, dass (mindestens vor und nach der Sporteinheit) jederzeit die Abstandsgebote zwischen den Sporttreibenden von mind. 2 Metern zueinander eingehalten werden.

„Hartes“, atemintensives Kontakttraining soll vorerst nicht erfolgen.

Innerhalb der Trainingsstunde sind die Inhalte so zu gestalten, dass der Schwerpunkt der Übungen auf Koordination und Techniktraining liegt. Diese sollen sich in Individualübungen widerspiegeln.

Gruppenspiele mit Berührung sollen vermieden oder so abgewandelt werden, dass sie so berührungslos wie möglich sind. Ein Berühren des Gesichtes soll vermieden werden.

Technikübungen

Technikübungen (Hand-, Fuß- Dreh- Sprungtechniken) werden individuell und mit Abstand trainiert. Muss der zuständige Trainer korrigierend einwirken und sich einer Person dabei nähern, so sollte das möglichst in einer von der Person abgewandten Form passieren. Außerdem muss er in eigenem Ermessen abschätzen, ob er für diese Zeit die Maske aufsetzt oder nicht.

Polsterübungen

Bei Polsterübungen kommt es unter Umständen vor, dass der Mindestabstand für eine kurze Zeit unterschritten wird.

Polsterübungen sollten deshalb primär dahingehend gestaltet werden, dass (insbesondere beim Kindertraining) das Polster von den Trainern mit Mund-Nasen-Schutz und mit Schutzhandschuhen gehalten werden. Es sollen Übungsreihen folgen, bei denen sich die Sporttreibenden Kinder hintereinander aufstellen. Die Kinder sollen dabei keine Maske tragen.

Bei Jugendlichen über 14 und Erwachsenen ist dies situativ zu entscheiden. Sollen Partnerübungen zwischen zwei Partnern erfolgen, so ist vorher individuell zu entscheiden, ob beide Partner für diese kurze Zeit Masken tragen. Sind Masken aufgesetzt, hält jeder Partner sein „eigenes“ Polster. Es erfolgt keine Übergabe an den anderen Partner, um ggf. Kontaminationen beim Absetzen des Mund-Nasen-Schutzes zu vermeiden. Die Übungsdauer ist dann auf 30 Sekunden bis maximal 1 Minute zu beschränken, damit die CO₂-Konzentration unter der Maske nicht zu hoch wird. Auf ausreichende „Atempausen“ zwischen den Übungen ist zu achten.

Sämtliche genutzte Polster sind sofort nach dem Gebrauch in geeigneter Weise und den bereitgestellten Mitteln zu reinigen!



Einschritt-Übungen

Einschritt-Übungen können durchgeführt werden, sofern beide Partner damit einverstanden sind und beide Personen eine Maske aufsetzen. Auch hier ist auf ausreichende „Atempausen“ zwischen den Übungen zu achten. Bei Kindern sollten die Übungen vorerst als sog. Trockenübungen erfolgen.

Westentraining

Westentraining darf vorerst nur erfolgen, wenn die Beteiligten eine eigene Schutzweste besitzen. Auch hier ist von beiden Partnern eine Maske zu tragen, unter Beachtung der „Atempausen“.

Selbstverteidigung

Auf Selbstverteidigung direkt am Partner und in kurzer Distanz ist vorerst zu verzichten. Sie sollte maximal auf langer Distanz bzw. mit Hilfe von Hilfsmitteln (z.B. Polstern) erfolgen, die nach der Nutzung zu reinigen sind.

5.3. Hygienepausen

Während der Sporteinheit sind ausreichende „Hygienepausen“ vorzusehen, um allen Teilnehmenden die Möglichkeit zur persönlichen Hygiene sowie zur Desinfektion von benutztem Vereins-Equipment zu geben (z.B. Ball, Stock, Polster usw.). Insbesondere beim Abnehmen der Maske ist darauf zu achten, dabei das Gesicht möglichst nicht zu berühren. Idealerweise sollte man sich vorher die Hände gewaschen haben.

5.4. Verletzungen

Hat sich ein Sporttreibender verletzt. Sollte man sich (sofern zeitlich angemessen) der verletzten Person mit Mund-Nasen-Schutz und Schutzhandschuhen nähern und die weitere Situation abklären. Zeitgleich ist die Verletzung in das Erste-Hilfe Buch einzutragen.

6. Maßnahmen nach der Trainingsstunde

Die gereinigten Übungsgeräte werden in die Materialkisten zurückgelegt. Die Kisten werden vor dem Zurückstellen auf den Lagerplatz, im Bereich wo Kontakt bestanden hat (z.B. Schloss, Griff) desinfiziert.

7. Kommunikationsketten

Zur Kommunikation von aktuellen Ereignissen bzw. Vorkommnissen unterhält das Taekwondo Team Kocer e.V. mit allen Trainern, geschäftsführenden Vorstand sog. Whatsapp-Gruppen und abgesicherte Video-Konferenzen.

Aktuelle Mitgliederlisten mit (soweit bekannt bzw. mitgeteilt) aktueller Adresse und Telefonkontakt werden von unserem Schatzmeister unter Beachtung der aktuellen Datenschutzvorgaben geführt.

Die Kommunikation zur Stadtverwaltung Dortmund, dem Stadtsporthaus Dortmund und dem Gesundheitsamt Dortmund erfolgt primär über den Vereinsvorsitzenden.

