



Merkblatt für den Trainingsbetrieb in der Karate-Abteilung (Version Trainer)



- Trainierende stellen sich vor dem Gelände/der Halle hintereinander auf mit Abstand von 2 Metern (**BEACHTET: sammeln im Wartebereich Wache PP ELT, gemeinsamer Gang zur Halle, gemeinsam wieder zurück MASKENPFLICHT!**¹⁾)
- Einverständniserklärung ausgeben und unterschreiben lassen
- Abfrage vor jedem Training nach dem Gesundheitszustand/kritische Erkrankungen im Umfeld
- Eintragung in die Anwesenheitsliste mit Name, Vorname, Wohnanschrift, Telefonnummer (Halle betreten/verlassen Zeiteintrag)
- Vor Betreten der Trainingsstätte müssen alle die Hände und beim Barfuß-Training die Füße desinfizieren (Desinfektionsmittel bereithalten)
- Kinder bekommen einen Pausenplatz angewiesen, wo sie ihre Trinkflasche, Handtuch, Tasche, sonstigen persönlichen Gegenstände ablegen
- Jeder bekommt seinen Trainingsplatz in der Reihe angezeigt (3 - 5 Meter)
Gruppentraining bis 30 Trainierende ohne Mindestabstand möglich,
Halle ab 11 Trainierende 10m²/Person, DKV-Regeln nur nötige Kontakte²
- Jeder wird auf die Abstands- und Hygieneregeln hingewiesen:
Einhaltung der Niesetikette (Husten oder Niesen in die Armbeuge oder in ein Taschentuch; nicht in die Hand)
Benutzte (Papier-)Taschentücher sofort entsorgen (möglichst in Mülleimer mit Deckel)
Hände aus dem Gesicht fernhalten
- Betreten der Trainingsstätte erst, wenn die vorherige Gruppe das Gelände/Gebäude verlassen hat
- Sanitäreinrichtungen: ausreichend Möglichkeiten, Hände mit Seife zu waschen, Papierhandtücher und Handdesinfektionsmittel sollten zur Verfügung stehen
- Nach Toilettenbesuch muss Nutzer selbst desinfizieren, auf anschließende ausreichende Händereinigung/-desinfektion achten

¹ [Hygieneregeln Polizeigelände](#)

² Übergangsregeln im vereinsbasierten [Sportbetrieb Karate](#)

VEREINSSPORT NACH LOCKERUNG
DER KONTAKTBESCHRÄNKUNGEN

FAIR PLAY



HEISST JETZT...



**DISTANZREGELN
EINHALTEN**



**ANGEHÖRIGE VON
RISIKOGRUPPEN
BESONDERS SCHÜTZEN**



**HYGIENREGELN
EINHALTEN**

Weitere wichtige Hygienetipps um Infektionen vorzubeugen

Im Alltag begegnen wir vielen Erregern wie Viren und Bakterien. Einfache Hygienemaßnahmen tragen dazu bei, sich und andere vor ansteckenden Infektionskrankheiten zu schützen.

1. Wenn Sie sich krank fühlen, bleiben Sie bitte zu Hause.
2. Hände regelmäßig und gründlich waschen.
3. Husten oder niesen Sie in die Armbeuge oder in ein Taschentuch.
4. Wunden schützen.
5. Hände aus dem Gesicht fernhalten.
6. Vermeiden Sie Bildung von Gruppen.
7. Verzichten Sie auf Händeschütteln.