



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



- Karateka mit Erkältungssymptomen kommen nicht zum Training, im Umfeld darf auch niemand Symptome haben
- Karateka stellen sich vor dem Gelände/der Halle hintereinander auf mit Abstand von 2 Metern (Kindertraining)
- Einverständniserklärung unterschreiben und Trainer*in zurückgeben
- Eintragung in die Anwesenheitsliste mit Name, Vorname, Wohnanschrift, Telefonnummer
- Vor Betreten der Trainingsstätte müssen alle die Hände und beim Barfuß-Training die Füße desinfizieren (Desinfektionsmittel bereithalten)
- Karateka können in normaler Sportkleidung kommen, Gi ist nicht erforderlich, witterungsangepasst (Halle mit Gi)
- Kinder bekommen von Trainer*in einen Pausenplatz zugewiesen, wo sie ihre Trinkflasche, Handtuch, Tasche, sonstigen persönlichen Gegenstände ablegen
- Jeder bekommt seinen Trainingsplatz in der Reihe angezeigt und hält den Abstand zum nächsten ein (wenn nötig), Gruppe bis 30 Trainierende einschl. Trainer*in können ohne Mindestabstand trainieren, ab 11 Personen gilt 5 m²/Person (Halle), DKV-Regeln empfehlen wenig Kontakt (nur das nötigste)¹
in der Polizeihalle sind nur 5 Trainierende pro Hallendrittel zulässig
- Jeder beachtet die Abstands- und Hygieneregeln:
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: Desinfektionstücher/Seife mitbringen evtl. zum Hände waschen
- Toiletten nach Besuch desinfizieren, auf anschließende ausreichende Händereinigung/-desinfektion achten²

¹ Wiedereinstieg in den vereinsbasierten [Sportbetrieb Karate](#)

² Vorgaben der [Stadt Mainz](#) und der [Polizei \(PP ELT\)](#)

VEREINSSPORT NACH LOCKERUNG
DER KONTAKTBESCHRÄNKUNGEN

FAIR PLAY

HEISST JETZT...



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.

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