



Regelungen zum Sportbetrieb im Polizei-Sportverein Mainz e. V.

(Stand: 21. Oktober)

Die Sportministerkonferenz der Länder hat in ihrem Beschluss die 10 DOSB-Leitplanken und die sportartspezifischen Übergangs-Regeln der Fachverbände als Grundlagen für einen Wiedereinstieg in das vereinsbasierte Sporttreiben in Deutschland anerkannt.

Der PSV Mainz orientiert sich bei der Wiederaufnahme seines Sportbetriebes an diesen Leitplanken und den Regeln der Fachverbände.

Jede Abteilung entwickelt hinsichtlich ihrer Sportart ein Trainingskonzept, angelehnt an diese Leitplanken, die Übergangsregeln der Fachverbände sowie den vorgeschlagenen Hygiene- und Verhaltenstipps des Robert Koch-Instituts, der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung sowie den Arbeitsschutzstandards für Sportunternehmen/-vereine der Verwaltungsberufsgenossenschaft.

Die 10 Leitplanken des DOSB (Stand 6. Juli, die wichtigsten Regeln)

Distanzregeln einhalten

- Abstand von mindestens 1,5 - 2 Metern - Abstand großzügig zu bemessen.
- Zutritt zu den Sportanlagen ohne Warteschlangen

Körperkontakte müssen unterbleiben

- Sport und Bewegung kontaktfrei
- Händeschütteln, Abklatschen, Umarmung, Jubeln, Trauern in der Gruppe sowie
- Zweikämpfe unterlassen
- in Zwei-Kampfsportarten nur Individualtraining

Mit Freiluftaktivitäten starten

- Sport und Bewegung an der frischen Luft im öffentlichen Raum/Freiluftsportanlagen
- Trainingsformen, auch von traditionellen Hallensportarten, im Freien durchführen

Hygieneregeln einhalten

- Häufigeres Händewaschen,
- regelmäßige Desinfektion von stark genutzten Bereichen und Flächen
- Einsatz von Handschuhen kann das Infektionsrisiko reduzieren
- konsequente Hygiene- und Desinfektionsmaßnahmen bei gemeinsam genutzten Sportgeräten
- in einigen Sportarten kann der Einsatz von Mund-Nasen-Schutzmasken sinnvoll sein.

Umkleiden bleiben geschlossen

- Umkleiden und Duschen in Sporthallen und Sportvereinen wird vorerst ausgesetzt

Fahrgemeinschaften vorübergehend aussetzen

Veranstaltungen und Wettbewerbe unterlassen

- keine sozialen Veranstaltungen des Vereins (Festivitäten, Versammlungen)

Trainingsgruppen verkleinern

- kleinere Gruppen beim Training
- im Optimalfall in der gleichen Zusammensetzung
- notwendige Quadratmeterflächen pro Sportler können eine Orientierung sein

Angehörige von Risikogruppen besonders schützen

- Risiko für diesen Personenkreis bestmöglich zu minimieren
- Individualtraining kann eine Option sein.

Risiken in allen Bereichen minimieren

- ein Appell an den gesunden Menschenverstand

Welche Personengruppen gelten als Risikogruppe?

Ein erhöhtes Risiko für einen schweren Krankheitsverlauf besteht nach bisherigen Erkenntnissen zum Beispiel bei:

- Herzkreislauferkrankungen/Bluthochdruck
- Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit)
- Chronischer Erkrankung der Atemwege, wie Asthma, chronische Bronchitis, COPD
- Krebserkrankungen (insbesondere bei aktueller Therapie)
- Chronischen Erkrankungen der Leber, wie Leberzirrhose
- Nierenerkrankungen, Dialysepflicht

Leiden Sie an einer Erkrankung, die mit einer Immunschwäche einhergeht oder nehmen Sie regelmäßig Medikamente ein, die das Immunsystem schwächen, wie beispielsweise Cortison, z.B. bei Rheuma oder Morbus Crohn, ist das Risiko für einen schweren Krankheitsverlauf ebenfalls erhöht.

Quelle: BZfgA<26.05.2020>



KARATE - Abteilung

Abteilungsleiter:

Peter Kochanek

E-Mail: karate@psv-mainz.de




Wiederaufnahme des Karate-Trainings

Vorbemerkungen:

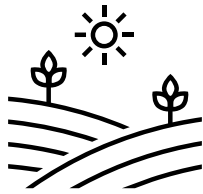
Der Sport- und Trainingsbetrieb soll vorausschauend abgewogen und unter Beachtung der Hygiene- und Sicherheitsmaßnahmen geplant werden.

Die jeweiligen Veröffentlichungen der vorgenannten Verbände und Institutionen sollen regelmäßig gesichtet und an die Trainingsbedingungen und den Sportbetrieb vor Ort angepasst werden.

Die Karate-Abteilung hebt besonders die Minderung des Infektionsrisikos hervor. In allen Situationen ist die Gesundheit der Sportler*innen das oberste Gebot für jegliche Entscheidung.

 Alle Mitglieder und die Erziehungsberechtigten der Kinder sind daher verpflichtet, bei Bekanntwerden einer Corona-Infektion im jeweiligen Umfeld vor dem Training den Übungsleiter zu informieren. In Abwägung des ihm geschilderten Sachverhalts zu einer möglichen Kontaktperson, entscheidet der Übungsleiter, ob die Teilnahme am Training möglich ist. Bis dahin hat sich die Sportler*in von der Trainingsgruppe fernzuhalten. Die Entscheidung des Übungsleiters ist zu akzeptieren!

 Grundsätzlich sind die Mitglieder verpflichtet, den Abteilungsleiter unverzüglich über eine Corona-Infektion zu informieren!



Training im Freien und in der Sporthalle (Bezirkssportanlage oder Polizeigelände) ab 21. Oktober



Unter Beachtung der Vorgaben der Stadt Mainz (Hausrecht)
auf den Sportanlagen und in den Hallen¹

Das Karatetraining im Freien ist ausgesetzt!

Dabei gilt

- Übungsformen sind jetzt mit Körperkontakt gestattet (DKV⁷ nur unbedingt nötigen Kontakt) (*Doppelten Abstand zu anderen Personen einhalten bei erhöhtem Aerosolausstoß (11. CoBeLVO, Hygiene Sport außen²)*
[in der Sporthalle - Personenbegrenzung (1 Person je 5 m² / ab 11 Trainierende) gem. 11. CoBeLVO, Hygiene Sport innen³]
- ➔ *in der Polizeihalle sind nur 5 Trainierende pro Hallendrittel zulässig*
- ein Mindestabstand von wenigstens 5 Metern, wegen der Aerosolbelastung der Umgebungsluft beim Ausatmen wird generell empfohlen (SARS-CoV-2-Arbeitsschutzstandard der VBG⁴)
- vor jedem Training Sicherheitsabfrage durch den Trainer
- Training in Sportschuhen oder barfuß (Desinfektion)
- vor Trainingsbeginn Händedesinfektion
- zusätzlich sollten vor und nach der sportlichen Aktivität in den geschlossenen Räumen Mund-Nase-Masken getragen werden⁵
- versetzter Trainingsbeginn (Zusammentreffen von Gruppen möglichst vermeiden)
- schon in Sportkleidung kommen, zuhause duschen (Duschen bleiben geschlossen)

Einrichtungsbezogene Maßnahmen: (außen und innen)⁶

- Trainingsgruppen bis 30 Personen kein Mindestabstand (DKV-Regeln – kein Kontakt zulässig) *in der Polizeihalle sind nur 5 Trainierende pro Hallendrittel zulässig*
ab 11 Trainierende 1,5 m Abstand / bei Aerosolbelastung 3 m Abstand (Karate = 3m) Personenbegrenzung im Innenbereich ab 11 Trainierende 5 m²/Person erforderlich, feste Plätze zuweisen
- Kontaktnachverfolgbarkeit (innen)
- Dauerbelüftung (Halle innen)
- Möglichkeiten zum Händewaschen (mit entsprechendem Abstand zueinander) müssen ausgerüstet sein mit Flüssigseife und zum Abtrocknen mit Einmalhandtüchern
- Sanitärbereiche und Umkleiden nach Möglichkeit dauerhaft belüften. Eine kontinuierliche Luftzirkulation in Innenräumen ist durch geeignete Mittel sicherzustellen

¹ [Vorgaben für Training](#) in der Halle (Stadt Mainz)

² Hygienekonzept für [Sportbetrieb Außenanlagen](#)

³ Hygienekonzept für [Sportbetrieb Innenanlagen](#)

⁴ Empfehlung der Verwaltungs-Berufsgenossenschaft - [Empfehlungen für Sportvereine](#)

⁵ [Zusatzleitplanken](#) für die Halle (DOSB)

⁶ Entnommen aus den o. g. Hygienekonzepten

- Die Benutzung von sanitären Einrichtungen ist unter Beachtung der gebotenen Schutzmaßnahmen zulässig. Desinfektionsmittel, Flüssigseife, Einmalhandtücher in ausreichender Menge bereitstellen
Toiletten müssen nach der Benutzung vom Benutzer desinfiziert werden
- Kontaktflächen und Trainingsgeräte sind regelmäßig mit einem fettlösenden Haushaltsreiniger zu reinigen oder mit einem mindestens begrenzt viruziden Mittel zu desinfizieren
- Für die Einhaltung der Regelungen ist eine beauftragte Person vor Ort zu benennen

Gesundheitsvoraussetzung

- Teilnehmer sind gesund und hatten die letzten 14 Tage keinen Kontakt zu einer infizierten Person
- Teilnehmer zeigen keine Krankheitssymptome, wer sich krank fühlt, darf auf keinen Fall am Training teilnehmen, im eigenen Haushalt darf ebenfalls keine Person Symptome zeigen
- Teilnehmer nutzen ihre eigenen Trinkflaschen evtl. Handtücher und
- bringen ggfls. Desinfektionsmittel/-tücher selbst mit (Verein muss bereitstellen)
- jede Sportler*in muss sich vor Betreten des Platzes/der Halle die Hände desinfizieren



Trainingsmöglichkeiten nach DKV⁷

- Grundsultraining KIHON (ohne körperlichen Kontakt)
- KATA Einzel) unter Berücksichtigung des Mindestabstandes möglich
- Koordinations- und Konditionstraining (ohne körperlichen Kontakt),
- exemplarisch Stepp-Aerobic oder Schrittfolgen aus dem Aerobic-Bereich für die Ausdauer sind ebenfalls problemlos möglich
- Techniktraining analog zum DKV Sound-Karate Programm

dabei zu beachten

- Klare Vorgaben im Training, der Organisation des Trainings hohe Aufmerksamkeit schenken
- Gute Lüftung in der Halle
- Aktueller Wettkampfbetrieb ist eingestellt
- Möglichkeiten werden als sogenanntes E-Tournament angeboten
- Empfehlung, Kontakte im Training auf das nötigste zu reduzieren, Abstände möglichst groß zu belassen und kontaktlose Trainingsformen bevorzugen

⁷ Wiedereinstieg in den vereinsbasierten [„Sportbetrieb in der Sportart Karate“](#)

Trainingsbetrieb allgemein

- Kleine feste Gruppen festlegen, bis zu 30 Trainierende möglich (11. CoBeVO⁸)
- *in der Polizeihalle sind nur 5 Trainierende pro Hallendrittel zulässig*
- Zeitfenster einrichten beim Kommen und Gehen
- daher möglichst keine Begegnung beim Gruppenwechsel
- geordnetes Betreten und Verlassen des Geländes/Dojos, dabei Mindestabstand einhalten (empfohlen 2 Meter), keine Warteschlangen
- Mund-Nase-Bedeckung (Halle, innen)
- Sportkleidung wetterangepasst, nicht unbedingt GI erforderlich
- Zuschauer sind im Rahmen der Regelungen zu Veranstaltungen erlaubt (Abstand 1,5 m, Kontaktnachverfolgbarkeit)
- Keine Besucher, Zuschauer (Eltern) in der Halle⁹
- Eintragung in einer Anwesenheitsliste (Infektionskettenschutz)
- Trainingsmaterial beschränkt sich auf das Nötigste (besser ohne)
- Risikogruppen sind in einer Gruppe zu trainieren (ab 50 Jahre)¹⁰

Trainingsbetrieb aktiv

Trainingsbetrieb mit Übungsleiter (Erwachsene)

- Aufwärmen
- Koordinations- Konditionstraining ohne Kontakt
- Kihon / Techniktraining / Kumite ohne Kontakt (Techniktraining)
- Kata

Trainingsbetrieb mit Übungsleiter (Kinder) evtl. 2 oder 3 Trainer, wenn Platz vorhanden

- Aufwärmen
- Koordinations- Konditionstraining ohne Kontakt
- Kihon / Techniktraining / Kumite ohne Kontakt (Techniktraining)
- Kata
- Sound-Karate
- Kumite an Bällen (Desinfektion)

Nach dem Training

- Gelände zügig verlassen unter Wahrung der Abstandsregeln
Innen erst eine Gruppe raus bevor andere Gruppe kommt
- Benutzung sanitärer Einrichtungen, unter Beachtung der gebotenen Schutzmaßnahmen zulässig, Benutzer muss selbst desinfizieren
- Möglichkeiten zum Händewaschen (mit entsprechendem Abstand zueinander) müssen ausgerüstet sein mit Flüssigseife und zum Abtrocknen mit Einmalhandtüchern
- Sanitärbereiche und Umkleiden sind nach Möglichkeit dauerhaft zu belüften
Duschen bleiben geschlossen

⁸ [Zehnte Corona-Bekämpfungsverordnung](#)

⁹ [Vorgaben für Training](#) der Stadt Mainz

¹⁰ Karateka ohne Grunderkrankung siehe RKI

[„SARS-CoV-2-Steckbrief zur Coronavirus-Krankheit-2019 \(COVID-19\)“](#)

Trainingsplan

Die Trainingsgruppen können nachfolgenden Kriterien eingeteilt werden

- Unterstufe/Mittelstufe (individuelle Ausnahmen nach Rücksprache möglich)
- Oberstufe
- Feste Gruppen bis 30 Trainierende (Anknüpfung an die vorhandenen Räume und Beachtung der Abstandsregeln (in der Halle 5 m²/Person ab 11 Trainierende, optimal 4-5 m (Lüftungsgegebenheiten – Pausenregelungen)
- *in der Polizeihalle sind nur 5 Trainierende pro Hallendrittel zulässig*

Trainingszeiten (Zeiträume) wieder im Regelbetrieb in den Hallen

- | | | | |
|--------------|--------------------------------|-------------|------------------|
| • Montag | Dr. Martin-Luther- King-Schule | 18 – 22 Uhr | eine Halle |
| • Dienstag | PP ELT | 20 – 22 Uhr | Zweifelder + Fit |
| • Donnerstag | PP ELT | 18 – 22 Uhr | Einfeld |

Nachfolgende Termine stehen noch nicht zur Verfügung:

- | | | | |
|-----------|---------------|--------------|-----------|
| • Freitag | TV Laubenheim | 18 – 20 Uhr | kl. Dojo |
| • Freitag | Jordan-Schule | 16 – 19 Uhr? | Kl. Halle |

Vorkehrungen allgemeiner Art ¹¹

Erste-Hilfe-Utensilien

Da im Sportverein die Wahrscheinlichkeit, dass es zum notwendigen Ersthelfer-Einsatz kommt besonders hoch ist, sollte unbedingt auf

- vollständiges Erste-Hilfe-Material und
- das Vorhandensein von genügend Einweghandschuhen

geachtet werden.

Sollte es im Rahmen der Ersten-Hilfe notwendig sein, Wiederbelebensmaßnahmen durchzuführen, wird auf Mund-zu-Mund- oder Mund-zu-Nase-Beatmung verzichtet. Eine Herzdruck-Massage ist in diesem Fall bis zum Eintreffen des Rettungsdienstes ausreichend.

Unterweisung und regelmäßige Information

Alle am Sportbetrieb Beteiligten müssen vor Aufnahme des Sports oder der Tätigkeit über die zu treffenden Maßnahmen oder einzuhaltenden Regularien informiert und angehalten sein, diese zu beachten (Merkblatt).

¹¹ Empfehlung der Verwaltungs-Berufsgenossenschaft - [Empfehlungen für Sportvereine](#)

Anwesenheitsliste Training am _____ um _____ Uhr **Trainer** _____

Gemäß § 1 Abs. 8 Satz 1 der 11. CoBeLVO muss im Trainingsbetrieb grundsätzlich die Kontaktnachverfolgbarkeit sichergestellt werden. Dies gilt nur in der Halle.

Die Kontaktnachverfolgbarkeit ist sicherzustellen mit folgenden Kontaktdaten (Name, Vorname, Anschrift, Telefonnummer).

In diesem Fall hat der Betreiber einer Einrichtung oder Veranlasser einer Versammlung, Ansammlung oder sonstigen Zusammenkunft unter Einhaltung der datenschutzrechtlichen Bestimmungen die Daten zu erheben und für eine Frist von einem Monat aufzubewahren; nach Ablauf der Aufbewahrungsfrist sind die Daten unverzüglich zu löschen (sie dürfen nicht anderweitig Verwendung finden. Sich aus anderen Rechtsvorschriften ergebende Datenaufbewahrungspflichten bleiben unberührt.

Nr.	Name	Vorname	Anschrift	Telefon	Uhrzeit (Halle)	
					kommt	geht
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						

Nr.	Name	Vorname	Anschrift	Telefon	Uhrzeit	
					kommt	geht
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						