

Corona – Trainingskonzept

Version 9
(gültig ab 07.06.2021)

Das Training findet nur in den unten aufgelisteten Trainingszeiten statt. Je nach Nachfrage der Mitglieder werden Gruppen eingerichtet und die Länge des Trainings angepasst. Das Training wird innerhalb der folgenden Zeiträume durchgeführt:

Montags (17:30 – 21:30 Uhr)
Dienstags (17:30 – 18:30 Uhr)

Freitags (17:00 – 22:00 Uhr)
Samstags (12:00 – 14:00 Uhr)

Das Training erfolgt freiwillig. Zwischen 2 Trainingsgruppen wird ein zeitlicher Abstand von 15 Minuten eingehalten, damit die Trainingsteilnehmer sich möglichst nicht begegnen. Es darf nur teilnehmen wer nicht mit dem Coronavirus infiziert ist, nicht unter Quarantäne steht und im Vorfeld erklärt, dass:

- er alle Regeln des jeweils gültigen Konzeptes einhalten wird.
- seine Teilnahme auf eigene Gefahr erfolgt und er im Falle einer Infektion auf jede Form von Regressansprüchen gegenüber dem Verein oder der Stadt verzichtet.
- er mit der Weitergabe und Verarbeitung seiner Daten im Zusammenhang mit dem Coronavirus einverstanden ist.

Bei Minderjährigen müssen die Erklärungen zusätzlich durch einen Erziehungsberechtigten bestätigt werden.

Ein Nutzungsordner wird im Spind des Vereins, in der Turnhalle des Thomaeums gelagert. In ihm sind die Teilnehmerlisten, -daten und schriftlichen Erklärungen enthalten.

Verantwortlich für die Einhaltung der Regeln ist jeder Teilnehmer selbst. Der hauptverantwortliche Trainer der jeweiligen Gruppe übernimmt die Aufsicht über die Einhaltung der Regeln. Er sammelt die Teilnehmererklärungen ein, kontrolliert diese und heftet sie ab. Er kontrolliert vor jedem Training die Testbescheinigungen, führt und unterschreibt das Trainingsprotokoll usw. Wer die Regeln nicht einhält darf am Training nicht teilnehmen. Die Entscheidung darüber trifft der hauptverantwortliche Trainer.

Bei Betreten des Schulhofes bzw. der Halle soll ein Mund-Nasenschutz getragen und, wenn möglich, ein Abstand von 2m eingehalten werden. Die Hände sind sofort gründlich mit Seife zu waschen. Eine Handdesinfektion wird bei Betreten und Verlassen empfohlen.

Zuschauern (auch Eltern) ist der Zutritt zur Halle oder des Hofes (nur falls draußen trainiert wird) untersagt.

Soweit möglich, wird vor und nach dem Training die Halle gelüftet und während des Trainings eine angemessene Belüftung hergestellt.

Für Notfälle hält der Verein 1.Hilfe- und Schutzmaterialien (Handschuhe, Mund-Nasenmasken) bereit.

Nach Möglichkeit werden nur private oder vereinseigene Geräte genutzt. Nach dem Training werden, bei Spuren von Körperflüssigkeiten, die Geräte und ggf. die Halle von den Teilnehmern gereinigt. Hierzu stellt der Verein ein Reinigungsmittel mit bakterizider und viruzider Wirksamkeit zur Verfügung. Die Matte wird möglichst nach jedem Training, mindestens aber einmal die Woche gereinigt. Sprungkästen und Böcke werden nach Nutzung mit einem Desinfektionstuch gereinigt.

Im Verdachtsfall bzw. bei einer Ansteckung innerhalb der Sportgruppe wird der Trainingsbetrieb eingestellt. Es erfolgt eine Rücksprache mit dem Gesundheitsamt über weitere Schritte.

Je nach Inzidenz des Kreis-Viersen gelten folgende Regeln

Stufe 3 (Inzidenz 50,1 – 100)

Das Training kann nur im Freien durchgeführt werden. Die Umkleiden- und Duschen sind gesperrt. Eine Trainingsgruppe besteht aus maximal 25 Teilnehmern. Kinder und Jugendliche bis einschließlich 18 Jahre dürfen, unter der Aufsicht von 2 Trainern, mit Kontakt trainieren. Das Training für Erwachsene ab 19 Jahren kann ausschließlich kontaktfrei stattfinden.

Stufe 2 (Inzidenz 35,1 – 50)

Das Training ist nur nach vorheriger Anmeldung möglich. Eine Trainingsgruppe besteht aus maximal 12 Personen. Voraussetzung für die Teilnahme ist der Nachweis über das negative Ergebnis eines maximal 48 Stunden alten Corona-Tests einer offiziellen Corona-Teststelle oder der Nachweis seit mindestens 2 Wochen vollständig genesen bzw. geimpft zu sein.

Ausgenommen von der Testpflicht sind Kinder bis zum Schuleintritt.

Die Teilnehmer ziehen sich i.d.R. auf den ihnen zugewiesenen Plätzen in der Halle um. Die Nutzung von Dusche und Umkleideraum kann in Einzelfällen, unter Berücksichtigung des Mindestabstandes, vom Trainer erlaubt werden

Hochintensives Intervalltraining wird nicht durchgeführt.

Stufe 1 (Inzidenz 0 – 35)

Voraussetzung für die Teilnahme ist der Nachweis über das negative Ergebnis eines maximal 48 Stunden alten Corona-Tests einer offiziellen Corona-Teststelle oder der Nachweis seit mindestens 2 Wochen vollständig genesen bzw. geimpft zu sein.

Ausgenommen von der Testpflicht sind Kinder bis zum Schuleintritt. Ist die Inzidenz des Landes ebenfalls auf Stufe 1 entfällt die Testpflicht/Nachweispflicht.

Die Teilnehmer ziehen sich i.d.R. auf den ihnen zugewiesenen Plätzen in der Halle um. Die Nutzung von Dusche und Umkleideraum kann in Einzelfällen, unter Berücksichtigung des Mindestabstandes, vom Trainer erlaubt werden.

Hochintensives Intervalltraining wird nicht durchgeführt.

Hinweis:

An den Schulen werden bereits Testungen durchgeführt und dürfen dort bescheinigt werden. An öffentliche Testzentren habt ihr das Recht mindestens 1 x wöchentlich kostenlos eine Testung vornehmen zu lassen (Bürgertest/Schnelltest). I.d.R. ist eine häufigere Testung aber auch kein Problem. Sollten euch für die Testung trotzdem Kosten entstehen, spricht uns bitte rechtzeitig an. Ggf. übernimmt dann der Verein die Kosten für den Schnelltest.

- Anlagen:
1. Corona-Teilnehmererklärung
 2. Corona-Trainingsprotokoll Stufe 1
 3. Corona-Trainingsprotokoll Stufe 2
 4. Corona-Trainingsprotokoll Stufe 3

Judo – Club 1963 e.V. Kempen

Teilnehmererklärung

Aufgrund der behördlichen Maßnahmen im Rahmen der Corona-Pandemie ist der Trainingsbetrieb nur eingeschränkt möglich. Um Gefahren für deine Gesundheit und die Gesundheit anderer vorbeugen zu können, erheben wir diese Daten und Gesundheitsbestätigung. Sie dienen dem Zweck zur Minimierung des Infektionsrisikos mit Covid-19 und der Nachverfolgbarkeit von Infektionsketten.

Vorname u. Name: _____ Geburtsdatum: _____

Adresse: _____

Handy: _____ E-Mail _____

Falls du zur Zeit zur Schule gehst:

Name der Schule: _____ Ort: _____ Klasse: _____

Ich lebe mit folgendem Trainingsteilnehmer in häuslicher Lebensgemeinschaft: _____

Bestätigung:

Mit meiner Unterschrift bestätige ich:

- dass ich, sowie die im Hausstand lebenden Personen **nicht** mit dem Coronavirus **infiziert** sind, nicht unter Quarantäne stehen und **keine Symptome** der Krankheit aufweisen. (z.B. erhöhte Temperatur, Halsschmerzen, Husten, Schnupfen, Geruchs- und Geschmacksbeeinträchtigung, Atemnot, Durchfall)
- dass ich im Verdachts oder **Infektionsfall** den **Verein informieren** und nicht weiter am Training teilnehmen werde.
- dass ich das Corona-Trainingskonzept vom: _____ erhalten, gelesen und verstanden habe. Ich werde alle im aktuellen Konzept oder in nachfolgenden Konzepten enthaltenen **Regeln einhalten**.
- dass meine Teilnahme freiwillig und auf eigene Gefahr erfolgt und ich auf jede Form von **Regressansprüchen** gegenüber Verein, Stadt oder Trainer **verzichte**.
- dass ich mit der Speicherung, Weitergabe und **Verarbeitung** aller meiner **Daten** im Zusammenhang mit dem Coronavirus einverstanden bin.

Datum

Ort

Unterschrift

Bei minderjährigen zusätzliche Bestätigung
durch einen Erziehungsberechtigten.

Unterschrift des Erziehungsberechtigten

Judo – Club 1963 e.V. Kempen

Inzidenz 1 (0 - 35)

- In der Halle
- Kontakt erlaubt

Trainingsprotokoll/Teilnehmerliste

Gruppe: _____

Datum: _____

Zeit: _____

Vor jedem Training kontrollieren

- Nachweis eines Negativen Corona-Tests einer offiziellen Teststelle (max. 48 Std alt)

Oder

- Nachweis über vollständige Genesung (seit min. 2 Wo)

Oder

- Nachweis über vollständige Impfung (seit min. 2 Wo)

Kein Nachweis => keine Teilnahme

Nr.	Name	Vorname	Abfrage	
Hauptverantw. Trainer			Test <input type="checkbox"/>	Impfung <input type="checkbox"/>
			Genesen <input type="checkbox"/>	kein Nachweis <input type="checkbox"/>
Co-Tr. / 2			Test <input type="checkbox"/>	Impfung <input type="checkbox"/>
			Genesen <input type="checkbox"/>	kein Nachweis <input type="checkbox"/>
			Test <input type="checkbox"/>	Impfung <input type="checkbox"/>
			Genesen <input type="checkbox"/>	kein Nachweis <input type="checkbox"/>
			Test <input type="checkbox"/>	Impfung <input type="checkbox"/>
			Genesen <input type="checkbox"/>	kein Nachweis <input type="checkbox"/>
			Test <input type="checkbox"/>	Impfung <input type="checkbox"/>
			Genesen <input type="checkbox"/>	kein Nachweis <input type="checkbox"/>
			Test <input type="checkbox"/>	Impfung <input type="checkbox"/>
			Genesen <input type="checkbox"/>	kein Nachweis <input type="checkbox"/>
			Test <input type="checkbox"/>	Impfung <input type="checkbox"/>
			Genesen <input type="checkbox"/>	kein Nachweis <input type="checkbox"/>
			Test <input type="checkbox"/>	Impfung <input type="checkbox"/>
			Genesen <input type="checkbox"/>	kein Nachweis <input type="checkbox"/>
			Test <input type="checkbox"/>	Impfung <input type="checkbox"/>
			Genesen <input type="checkbox"/>	kein Nachweis <input type="checkbox"/>
			Test <input type="checkbox"/>	Impfung <input type="checkbox"/>
			Genesen <input type="checkbox"/>	kein Nachweis <input type="checkbox"/>
			Test <input type="checkbox"/>	Impfung <input type="checkbox"/>
			Genesen <input type="checkbox"/>	kein Nachweis <input type="checkbox"/>
			Test <input type="checkbox"/>	Impfung <input type="checkbox"/>
			Genesen <input type="checkbox"/>	kein Nachweis <input type="checkbox"/>
			Test <input type="checkbox"/>	Impfung <input type="checkbox"/>
			Genesen <input type="checkbox"/>	kein Nachweis <input type="checkbox"/>
			Test <input type="checkbox"/>	Impfung <input type="checkbox"/>
			Genesen <input type="checkbox"/>	kein Nachweis <input type="checkbox"/>
			Test <input type="checkbox"/>	Impfung <input type="checkbox"/>
			Genesen <input type="checkbox"/>	kein Nachweis <input type="checkbox"/>
			Test <input type="checkbox"/>	Impfung <input type="checkbox"/>
			Genesen <input type="checkbox"/>	kein Nachweis <input type="checkbox"/>
			Test <input type="checkbox"/>	Impfung <input type="checkbox"/>
			Genesen <input type="checkbox"/>	kein Nachweis <input type="checkbox"/>
			Test <input type="checkbox"/>	Impfung <input type="checkbox"/>
			Genesen <input type="checkbox"/>	kein Nachweis <input type="checkbox"/>

Bemerkungen: _____

Unterschrift des Trainers: _____

Weitere Bemerkungen auf der Rückseite

Judo – Club 1963 e.V. Kempen

Inzidenz 2 (35,1 – 50)

- In der Halle
- Maximal 12 Personen
- Kontakt erlaubt

Gruppe: _____

Datum: _____

Zeit: _____

Trainingsprotokoll/Teilnehmerliste

Vor jedem Training kontrollieren

- Nachweis eines Negativen Corona-Tests einer offiziellen Teststelle (max. 48 Std alt)

Oder

- Nachweis über vollständige Genesung (seit min. 2 Wo)

Oder

- Nachweis über vollständige Impfung (seit min. 2 Wo)

Kein Nachweis => keine Teilnahme

Nr.	Name	Vorname	Abfrage	
Hauptverantw. Trainer			Test <input type="checkbox"/>	Impfung <input type="checkbox"/>
			Genesen <input type="checkbox"/>	kein Nachweis <input type="checkbox"/>
Co-Tr. / 2			Test <input type="checkbox"/>	Impfung <input type="checkbox"/>
			Genesen <input type="checkbox"/>	kein Nachweis <input type="checkbox"/>
3			Test <input type="checkbox"/>	Impfung <input type="checkbox"/>
			Genesen <input type="checkbox"/>	kein Nachweis <input type="checkbox"/>
4			Test <input type="checkbox"/>	Impfung <input type="checkbox"/>
			Genesen <input type="checkbox"/>	kein Nachweis <input type="checkbox"/>
5			Test <input type="checkbox"/>	Impfung <input type="checkbox"/>
			Genesen <input type="checkbox"/>	kein Nachweis <input type="checkbox"/>
6			Test <input type="checkbox"/>	Impfung <input type="checkbox"/>
			Genesen <input type="checkbox"/>	kein Nachweis <input type="checkbox"/>
7			Test <input type="checkbox"/>	Impfung <input type="checkbox"/>
			Genesen <input type="checkbox"/>	kein Nachweis <input type="checkbox"/>
8			Test <input type="checkbox"/>	Impfung <input type="checkbox"/>
			Genesen <input type="checkbox"/>	kein Nachweis <input type="checkbox"/>
9			Test <input type="checkbox"/>	Impfung <input type="checkbox"/>
			Genesen <input type="checkbox"/>	kein Nachweis <input type="checkbox"/>
10			Test <input type="checkbox"/>	Impfung <input type="checkbox"/>
			Genesen <input type="checkbox"/>	kein Nachweis <input type="checkbox"/>
11			Test <input type="checkbox"/>	Impfung <input type="checkbox"/>
			Genesen <input type="checkbox"/>	kein Nachweis <input type="checkbox"/>
12			Test <input type="checkbox"/>	Impfung <input type="checkbox"/>
			Genesen <input type="checkbox"/>	kein Nachweis <input type="checkbox"/>

Bemerkungen: _____

Unterschrift des Trainers: _____

Weitere Bemerkungen auf der Rückseite

Judo – Club 1963 e.V. Kempen

Trainingsprotokoll/Teilnehmerliste

Inzidenz 3 (50,1 - 100)

- draußen
- max. 25 Teilnehmer
- über 18 Jahre ohne Kontakt

Gruppe: _____
 Datum: _____
 Zeit: _____

Vor jedem Training kontrollieren

- Nachweis eines Negativen Corona-Tests einer offiziellen Teststelle (max. 48 Std alt)

Oder

- Nachweis über vollständige Genesung (seit min. 2 Wo)

Oder

- Nachweis über vollständige Impfung (seit min. 2 Wo)

Kein Nachweis => keine Teilnahme

Nr.	Name	Vorname	Abfrage	
			Test <input type="checkbox"/>	Impfung <input type="checkbox"/>
Hauptverantw. Trainer			Genesen <input type="checkbox"/>	kein Nachweis <input type="checkbox"/>
			Test <input type="checkbox"/>	Impfung <input type="checkbox"/>
Co-Tr. / 2			Genesen <input type="checkbox"/>	kein Nachweis <input type="checkbox"/>
			Test <input type="checkbox"/>	Impfung <input type="checkbox"/>
			Genesen <input type="checkbox"/>	kein Nachweis <input type="checkbox"/>
			Test <input type="checkbox"/>	Impfung <input type="checkbox"/>
			Genesen <input type="checkbox"/>	kein Nachweis <input type="checkbox"/>
			Test <input type="checkbox"/>	Impfung <input type="checkbox"/>
			Genesen <input type="checkbox"/>	kein Nachweis <input type="checkbox"/>
			Test <input type="checkbox"/>	Impfung <input type="checkbox"/>
			Genesen <input type="checkbox"/>	kein Nachweis <input type="checkbox"/>
			Test <input type="checkbox"/>	Impfung <input type="checkbox"/>
			Genesen <input type="checkbox"/>	kein Nachweis <input type="checkbox"/>
			Test <input type="checkbox"/>	Impfung <input type="checkbox"/>
			Genesen <input type="checkbox"/>	kein Nachweis <input type="checkbox"/>
			Test <input type="checkbox"/>	Impfung <input type="checkbox"/>
			Genesen <input type="checkbox"/>	kein Nachweis <input type="checkbox"/>
			Test <input type="checkbox"/>	Impfung <input type="checkbox"/>
			Genesen <input type="checkbox"/>	kein Nachweis <input type="checkbox"/>
			Test <input type="checkbox"/>	Impfung <input type="checkbox"/>
			Genesen <input type="checkbox"/>	kein Nachweis <input type="checkbox"/>
			Test <input type="checkbox"/>	Impfung <input type="checkbox"/>
			Genesen <input type="checkbox"/>	kein Nachweis <input type="checkbox"/>
			Test <input type="checkbox"/>	Impfung <input type="checkbox"/>
			Genesen <input type="checkbox"/>	kein Nachweis <input type="checkbox"/>
			Test <input type="checkbox"/>	Impfung <input type="checkbox"/>
			Genesen <input type="checkbox"/>	kein Nachweis <input type="checkbox"/>
			Test <input type="checkbox"/>	Impfung <input type="checkbox"/>
			Genesen <input type="checkbox"/>	kein Nachweis <input type="checkbox"/>
			Test <input type="checkbox"/>	Impfung <input type="checkbox"/>
			Genesen <input type="checkbox"/>	kein Nachweis <input type="checkbox"/>
			Test <input type="checkbox"/>	Impfung <input type="checkbox"/>
			Genesen <input type="checkbox"/>	kein Nachweis <input type="checkbox"/>
			Test <input type="checkbox"/>	Impfung <input type="checkbox"/>
			Genesen <input type="checkbox"/>	kein Nachweis <input type="checkbox"/>
			Test <input type="checkbox"/>	Impfung <input type="checkbox"/>

Bemerkungen: _____

Unterschrift des Trainers: _____ Weitere Bemerkungen auf der Rückseite