



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
- 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 (2 x 5 Meter) Gruppentraining bis 30 Trainierende ohne Mindestabstand möglich, Halle ab 11 Trainierende 5 m²/Person, anders auch DKV-Regeln (nur das nötigste)¹
in der Polizeihalle sind nur 5 Trainierende pro Hallendrittel zulässig
- 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 desinfizieren², auf anschließende ausreichende Händereinigung/-desinfektion achten

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

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

VEREINSSPORT NACH LOCKERUNG
DER KONTAKTBESCHRÄNKUNGEN

FAIR PLAY



HEISST JETZT...



**KÖRPERKONTAKTE
MÜSSEN
UNTERBLEIBEN**



MIT **FREILUFT-
AKTIVITÄTEN**
STARTEN



RISIKEN IN ALLEN
BEREICHEN **MINIMIEREN**



TRAININGSGRUPPEN
VERKLEINERN



DISTANZREGELN
EINHALTEN



VEREINSHEIME UND
UMKLEIDEN BLEIBEN
GESCHLOSSEN



**FAHR-
GEMEINSCHAFTEN**
VORÜBERGEHEND AUSSETZEN



ANGEHÖRIGE VON
RISIKOGRUPPEN
BESONDERS SCHÜTZEN



HYGIENREGELN
EINHALTEN



VERANSTALTUNGEN
UND WETTBEWERBE
UNTERLASSEN



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.