



Abteilung Taekwondo

Hygiene-Konzept zur Wiederaufnahme des Trainingsbetriebes in der Abteilung Taekwondo

Liebe Mitglieder der Abteilung Taekwondo,

gemäß der 10. Corona-Bekämpfungsverordnung des Landes Rheinland-Pfalz ist ein Sportbetrieb im Kontaktsport mit bis zu 30 Sportlern (je nach Hallengröße, 10m² pro Person) in einer Halle wieder möglich. Das AMG (Angela Merici Gymnasium) hat mit Beginn des Schuljahres die Sporthallen wieder für Vereine geöffnet.

Für das weitere Training und die Benutzung der Halle gelten ab nun auf unbestimmte Zeit auf Grund der Eindämmung des Covid19 Virus die folgenden Regeln. Hierbei müssen wir uns an die 10. Corona-Bekämpfungsverordnung des Landes Rheinland-Pfalz, die Vorgaben des DOSB (deutscher olympischer Sportbund), der DTU (deutsche Taekwondo-Union), des AMG zur Hallennutzung und an die Vorgaben des PST halten.

Allgemeine Hygiene-Regeln:

- Bei Krankheitszeichen (z.B. Fieber, trockener Husten, Atemprobleme, Verlust Geschmacks-/Geruchssinn, Halsschmerzen, Gliederschmerzen) auf jeden Fall zu Hause bleiben.
- Mindestens 1,50m Abstand halten
- Mit den Händen nicht das Gesicht, insbesondere die Schleimhäute berühren, d.h. nicht an Mund, Augen und Nase fassen.
- Keine Berührungen, Umarmungen und kein Händeschütteln.
- Gründliche Händehygiene (z. B. nach dem Naseputzen, Husten oder Niesen; nach der Benutzung von öffentlichen Verkehrsmitteln; nach dem Toiletten-Gang) durch
 1. Händewaschen mit Seife für 20 – 30 Sekunden. Die Wassertemperatur hat keinen Einfluss auf die Reduktion der Mikroorganismen. Viel wichtiger sind die Dauer des Händewaschens und das Maß der Reibung beim Einseifen der Hände oder
 2. Händedesinfektion: Das sachgerechte Desinfizieren der Hände ist dann sinnvoll, wenn ein gründliches Händewaschen nicht möglich ist. Dazu muss Desinfektionsmittel in ausreichender Menge in die trockene Hand gegeben und bis zur vollständigen Abtrocknung ca. 30 Sekunden in die Hände einmassiert werden.
 3. Husten- und Niesetikette: Husten und Niesen in die Armbeuge gehören zu den wichtigsten Präventionsmaßnahmen! Beim Husten oder Niesen größtmöglichen Abstand zu anderen Personen halten, am besten wegrehen.

Ansprechpartner:

Torsten Berweiler
Langenbergring 7
54329 Konz

Mobil. 0163 8425430
Tel. 06501 9310955

Sabrina Pütz
Wendelinusstr. 3
54296 Trier

Mobil. 0176 96122576
Tel. 0651 2018150

Lars Bähke
Wendelinusstr. 3
54296 Trier

Mobil. 0157 85437356
Tel. 0651 2018150

Email & Homepage:

pst-taekwondo@gmx.de

www.taekwondo-trier.de



Abteilung Taekwondo

Regelungen für das Training

- **Neue Trainingszeiten**

Die Trainingszeiten wurden angepasst um das Betreten und Verlassen der Halle ohne Kontakt zu den anderen Gruppen zu ermöglichen!

Montag:

Kinder/Jugendliche: 18:10 - 19:40 Uhr (Lars / Thien)

Erwachsene: 20:00 - 21:30 Uhr (Lars)

Mittwoch:

Kinder/Jugendliche: 19:10 - 20:10 Uhr (Torsten)

Erwachsene: 20:30 - 21:30 Uhr (Torsten / Thien)

Freitag:

Minis 1.Gruppe: 17:30 - 18:30 Uhr (Lars / Thien)

Minis 2.Gruppe: 18:50 - 19:50 Uhr (Lars / Thien)

Erwachsene: 20:10 - 21:30 Uhr (Torsten)

Auf Grund der bisher hohen Anzahl an Minis (Kinder ab 7 Jahre) haben wir die Zeiten für diese erweitert (zweite Einheit). Eine Trainingseinheit für die älteren Kinder ist dadurch entfallen. Wir werden die Teilnehmerzahl in den nächsten Wochen beobachten und die Gruppen ggf. anpassen.

Achtet auf die neuen Zeiten und seid bitte pünktlich (weder zu früh noch zu spät) in und aus der Halle!



Abteilung Taekwondo

- **Gruppengröße**

Es sind nur noch max. 20 Sportler in der Halle erlaubt. Direkter Kontakt (Wettkampftraining, Selbstverteidigung, Ein-Schrittkampf) ist nur noch mit festen Partnern möglich! Dies werden wir in festen Kleingruppen bzw. nach Absprache in den Trainingseinheiten realisieren. Hierzu bilden wir mit euch zusammen Paare und Kleingruppen.

In den 20 Sportlern sind wir Trainer nicht enthalten, die Hallengröße lässt mehr Personen zu. Somit können wir euch auch wieder mit mehreren Trainern in einer Einheit zur Verfügung stehen.

Eltern dürfen beim Training nicht mehr in der Halle zuschauen, sie müssen draußen warten (oben im überdachten Außenbereich, nicht im Flur vor der Halle). Für Eltern von Kindern die ein Probetraining machen gibt es eine Ausnahme. Somit können auch neue Mitglieder in dieser Zeit gewonnen werden.

- **Teilnehmerlisten**

Ein Training ist nur nach Eintragung in die Teilnehmerliste möglich!

Dies haben wir für euch so einfach wie möglich gestaltet. Ihr könnt euch vor jedem Training in die Teilnehmerliste online unter folgendem Link eintragen:

https://www.bullsheet.de/S/PST_Trier_Taekwondo_Teilnehmerliste_28DGLnndg3NG

Hier tragt ihr bitte nur euren Vor- und Nachnamen unter der entsprechenden Trainingseinheit ein. Die Liste gilt immer für eine Woche. Die Liste für die Folge-Woche erscheint immer samstags unter dem gleichen Link.

Ihr könnt euch sofern noch Plätze frei sind bis kurz vor Trainingsbeginn dort eintragen. Solltet ihr wiederholt in der Woche keinen Platz mehr erhalten haben, meldet euch bitte per Mail an Torsten Berweiler (t.berweiler@arcor.de). Dann wird euch für die Folge-Woche ein Platz reserviert. Aus den bisherigen bekannten Gruppengrößen sollte hier aber kein Problem entstehen.

Meldet euch bitte verbindlich an, wenn ihr nicht erscheint blockiert ihr ggf. einem anderen Sportler den Platz. Ihr könnt euch auch wieder aus der Liste austragen, wenn ihr widererwarten keine Zeit zum Training haben solltet.

Die Listen werden max. 4 Wochen lang bei uns gespeichert und im „Corona-Fall“ von uns mit euren Adressdaten ergänzt. Wenn sich bei euren Adressdaten etwas geändert haben sollte teilt uns dies bitte mit!

(Notwendige Angaben der Teilnehmerliste: Datum, Uhrzeit, Sportart, Sportstätte sowie ÜL und TN-Namen, Kontaktdaten).



Abteilung Taekwondo

- **Training**

Wir Trainer werden nur noch kontaktlos eure Techniken korrigieren und einen Abstand von 1,50m zu euch einhalten.

Auf den Kampfschrei (Kihap) werden wir verzichten.

Die Schlagpolster und Trainingsausrüstung wird nach den Trainingseinheiten von uns desinfiziert.

Wir werden keine Matten mehr aufbauen. Ihr könnt euch ggf. für die Dehnübungen eine eigene Isomatte / Gymnastikmatte mitbringen.

Eure Trainingsbereiche werden euch von den Trainern vorgegeben. Bereiche für eure Taschen/Wasserflaschen ebenfalls. Das Tragen von Schweißbändern zur Entfernung von Schweiß wird empfohlen, ebenso empfehlen wir euch ein Handtuch mitzubringen.

Die Belüftung der Halle ist über das Belüftungssystem gewährleistet.

Bildet bitte keine Fahrgemeinschaften zum Training.

Die Umkleiden und Duschen im AMG sind nicht geöffnet! Wir setzen die Dobok-Pflicht (Taekwondo-Anzug) aus. Ihr könnt, wenn ihr möchtet in normaler Sportkleidung trainieren. Damit ihr nicht im Taekwondo-Anzug nach Hause fahren müsst.

Die WC-Anlagen dürfen nur einzeln genutzt werden, die Toiletten sind mit Seife und Einmalhandtüchern ausgestattet und werden einmal täglich gereinigt. WC-Besuche bitte möglichst bereits vor oder nach dem Training zuhause vornehmen. Während des Trainings bitte auf ein Minimum beschränken.

Betretet die Halle durch das Haupttreppenhaus. Zieht eure Schuhe bitte im Flur vor der Halle aus und nehmt sie mit in die Halle. Verlasst die Halle nach dem Training bitte über die Wendeltreppe (Notausgang). Wenn ihr warten müsst dann bitte außen im überdachten Bereich vor den Halleneingängen, dort ist ausreichend Platz vorhanden. Beim Betreten und Verlassen der Halle ist ein Mund-Nasen-Schutz zu tragen.

Die Trainer sind für die Einhaltung der Abstands- und Hygieneregeln verantwortlich, den Anweisungen ist unbedingt Folge zu leisten!



Abteilung Taekwondo

Bei Verdachtsfall bzw. einer Ansteckung eines Gruppenmitglieds an COVID-19 muss der Trainingsbetrieb für den Rest der Gruppe unverzüglich eingestellt werden. Somit werden wir entsprechend auf die Einhaltung der Regeln achten, unterstützt uns bitte dabei!

Wir danken euch vorab für euer Verständnis und bitten euch das ihr die Regeln entsprechend beachtet, dies ist für eure und unsere Gesundheit wichtig!

Wir freuen uns darauf wieder mit euch trainieren zu können!

Sportliche Grüße, euer Trainerteam,

Sabrina, Lars, Thien und Torsten

Abteilung Taekwondo PST
Post-Sport-Verein Trier
www.taekwondo-trier.de