

Hygienekonzept für draußen (v2.0)

Wir haben eine Checkliste erstellt, welche für das Training im Freien vorbereiten soll. Es gibt verschiedene Rahmenbedingungen, welche erfüllt sein müssen, um das Ansteckungsrisiko zu minimieren.

1. Anmeldung Online

Bin ich zum Training angemeldet? Falls nicht, bitte in den Mitgliederbereich der Website gehen und sich dort zum Training anmelden. Wir haben zwar genug Platz, aber um das Training besser vorbereiten zu können, wäre es gut zu wissen, wie viel Personen kommen.



2. Bin ich gesund / 3G Regel?

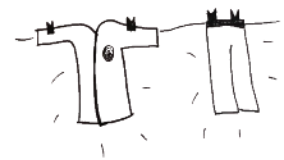
Bei ersten Krankheitszeichen solltest Du zu Hause bleiben. Falls eine Anmeldung erfolgt ist, bitte einfach im Mitgliederbereich abmelden. Dies ist zum einen aus Gründen der Zurückverfolgung notwendig und außerdem könnten Nachrücker von der Warteliste an deiner Stelle kommen.



Ab einer Inzidenz von 100 muss auch im Außenbereich die 3G Regel einhalten werden. Nähere Informationen siehe bei „Allgemeine Hinweise“.

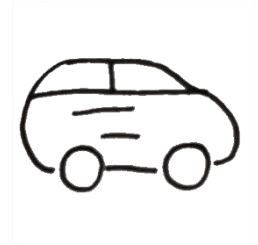
3. Passende Kleidung

Die Trainingskleidung sollte dem Wetter entsprechend angepasst sein. Wenn es geht eine lange Hose, T-Shirt und Mütze. Bei extrem warmen Tagen kann auch eine Sonnencreme nicht verkehrt sein. Wie sonst auch üblich sollten die Finger- und Fußnägel geschnitten sein.



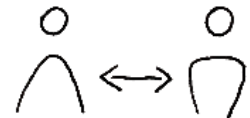
4. Der Weg zum Training

Am besten zu Hause schon mal die Hände waschen und auf Toilette gehen. Auf den Weg zum Training bitte an die aktuell geltenden Regeln achten. Entweder alleine kommen oder mit den Personen, mit denen man sowieso häufig zusammen ist. Bitte nicht in kompletter Montur (Dobok) auf die Straße gehen oder ins Auto steigen. Erlaubt wäre die Dobok-Hose und ein T-Shirt. Kein Gürtel und kein Oberteil.



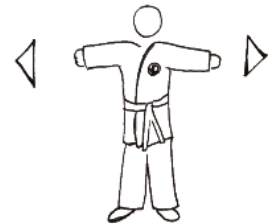
4. Ankunft am Dojang (Trainingsplatz)

Ist noch ein Training im Gange. Dann bitte warten. Stellt eure Sachen an einem „geschützten“ Platz. Ihr könnt auch ein paar wichtige Dinge mit auf das Feld nehmen. Auch draußen gilt: Bitte Abstand halten.



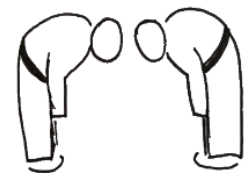
5. Körperkontakt minimieren

Der Körperkontakt im Training ist auf ein Minimum zu reduzieren. Hierzu sind die Lehrer und ebenso die Schüler angehalten. Damit aber ein Kontakttraining trotzdem durchgeführt werden kann:



6. Feste Trainingspartner

Während des Trainings werden die Trainingspartner nicht gewechselt. Nach Möglichkeit sollte der Partner über mehrere Tage/Wochen beibehalten werden. Am besten schon bei der Anmeldung zum Training eintragen.



Allgemeine Hinweise

keine Umkleiden / Duschen vorhanden

Es kann nicht geduscht werden. Umkleiden nur in der Öffentlichkeit.

WC nicht vorhanden

Es gibt vor Ort keinen WC den wir nutzen könnten. In ganz schlimmen Fällen gibt es auch noch den Wald.

Mund- und Nasenschutz

Während dem Training wird dieser nicht benötigt.

Richtig husten/niesen

Niesen und Husten am besten mit Abstand, in die Ellenbeuge. Möglichst wegdrehen oder die Matte verlassen.

3G Regel

Dies bedeutet geimpft, getestet oder genesen. Als geimpft zählen Personen ab dem 15. Tag nach der letzten abschließenden Impfung.

Als Tests sind zulässig: PCR-Tests, Schnelltests aus einem

Testzentrum, Testhefte aus dem Schulbetrieb von Schülerinnen und

Schülern, sowie ein beaufsichtigter Laien-Selbsttest. Selbst zu Hause durchgeführte Selbsttests zählen nicht.



Der Nachweis wird notwendig für Training im Freien ab einer Inzidenz von 100.