



Sportartspezifisches Schutzkonzept für Indoorangebote

Sportart: Karate

Stand: 8. Juni 2020

Dieses sportartspezifische Schutzkonzept gilt für Angebote der HNT-Karateabteilung, die in geschlossenen Räumen stattfinden. Das Schutzkonzept gilt ergänzend zu den allgemeinen Schutzkonzepten der HNT, die das Verhalten in den eigenen Vereinshallen sowie in öffentlichen Sporthallen regeln. Es beschreibt die für die jeweilige Sportart zusätzlich zu den generellen Vorschriften notwendigen Verhaltensmaßnahmen.

Den nachfolgend aufgeführten Regeln und Maßnahmen ist unbedingt Folge zu leisten!

Sie sind auch online unter www.hntonline.de/restart einsehbar. Bei Zuwiderhandlung sind die Trainer und Mitarbeiter der HNT dazu berechtigt, die Person vom Training auszuschließen und sie auch der Räumlichkeiten zu verweisen.

Für den Trainingsbetrieb beim Karate in geschlossenen Räumen sind folgende Regeln zu beachten:

- Die Trainierenden betreten die Halle bereits mit Trainingskleidung. Ein Umziehen ist nicht möglich, da **die Umkleieräume nicht genutzt werden dürfen**. Mitgebrachte Taschen sowie Schuhe können am Rand abgestellt werden.
- Vor und nach dem Training sowie nach jedem Toilettengang werden **die Hände desinfiziert**.
- **Matten** werden beim Training nicht genutzt.
- Das Training findet grundsätzlich **ohne Körperkontakt** statt.
- **Korrekturen durch den Trainer** erfolgen nur verbal ohne Körperkontakt und unter Einhaltung des Abstandes.
- Das **Grundschultraining KIHON** (ohne körperlichen Kontakt zu anderen Mittrainierenden) sowie **Formenlauf KATA** (Einzel) werden unter Berücksichtigung des Mindestabstandes von 2,5 m durchgeführt.
- Auch **Koordinations- und Konditionstraining** (ohne körperlichen Kontakt zu anderen Mittrainierenden), exemplarisch Stepp-Aerobic oder Schrittfolgen aus dem

Aerobic-Bereich für die Ausdauer werden unter Einhaltung des Mindestabstandes von 2,5 m durchgeführt.

- **Gruppenspiele jeglicher Art sowie Aufwärmtraining** und Formen aus dem Aufwärmtraining, bei denen der Mindestabstand von 2,5 m nicht eingehalten werden kann, sind untersagt.
- **Die Sporthalle muss ausgiebig gelüftet werden.** Im besten Fall bleiben die Fenster das gesamte Training über geöffnet. Spätestens nach Ende des Trainings müssen die Fenster und nach Möglichkeit auch Türen geöffnet werden.

Für ein Karate-Training mit Kindern und Jugendlichen sind in geschlossenen Räumen zusätzlich folgende Bedingungen einzuhalten:

- Die **Gruppenzahl** wird, um die Abstands- und Hygieneregeln auch bei Kindern einhalten zu können, der Halle angepasst und darf die Höchstzahl von 20 Personen nicht übersteigen.
- Die Teilnehmer/innen **treffen sich vor der Halle** und betreten die Trainingsstätte erst, wenn die vorherige Gruppe das Gebäude verlassen hat. Schon vor der Halle ist eine Reihe zu bilden und über den dafür vorgesehenen Eingang nacheinander einzutreten. Treffen und Betreten sowie auch später das Verlassen der Halle geschieht unter Einhaltung des Mindestabstandes. Nach Ende des Trainings wird die Halle zügig wieder verlassen.
- Sämtliche Techniken werden **ohne einen Trainingspartner** und damit ohne Körperkontakt durchgeführt. Dabei wird der Mindestabstand von 2,5 m durchgängig eingehalten.
- Der Trainer/in achtete darauf, dass die Abstandsregeln zu jedem Zeitpunkt eingehalten werden. Sie geben klare Vorgaben und beachten bei der Organisation des Trainings die geltenden Abstands- und Hygienemaßnahmen.