

## Empfehlungen des NJJV für den Wiedereinstieg in das Ju-Jutsu- Training in Niedersachsen / Sportartspezifische Hinweise des NJJV

(Stand: 12.08.2020)

### **Inhalt**

Einleitung	2
Empfehlungen des NJJV	2
Durchführung von Trainingsangeboten im Freien	3
Durchführung von Trainingsangeboten in der Halle	4
Trainingsinhalte	5
Vorlage zur Erfassung der Teilnehmerdaten	6
<u>Anlage</u>	
Trainingsprotokoll für Ju-Jutsu-Trainer	7

## **Einleitung**

Das Ju-Jutsu als Kontaktsport ist bei Maßnahmen, die Neuinfektionen mit dem Corona-Virus verhindern sollen, in den vergangenen Monaten stark betroffen gewesen. Nachdem zunächst ein kontaktfreies und abstandwahrendes Training im Freien und schließlich auch in der Halle möglich wurde, sieht die Niedersächsische Verordnung über infektionsschützende Maßnahmen gegen die Ausbreitung des Corona-Virus (mit Stand vom 06.07.2020) nun auch Lockerungen in Hinblick auf einen körpernahen Trainingsbetrieb vor.

So ist seit dem 1.08.2020 ein konventionelles Ju-Jutsu-Training grundsätzlich wieder möglich, wenn das Training in einer **Gruppe mit nicht mehr als 50 Personen** stattfindet.

Außerdem sind zur Nachverfolgung von möglichen Infektionsketten **alle Teilnehmerdaten zu erfassen**.

Mit dieser aktualisierten Fassung möchte der NJJV seinen Mitgliedsvereinen eine Handreichung zur Organisation von Trainingsmaßnahmen im Freien und in der Halle – mit und ohne Körperkontakt – zur Verfügung stellen.

## **Empfehlungen des NJJV**

Der NJJV empfiehlt seinen Mitgliedern auf der Basis der aktuellen Entwicklungen fortlaufend zu prüfen, ob und inwieweit ein Vereinstraining möglich ist, das mit oder ohne Körperkontakt im Freien oder in der Halle durchgeführt werden kann. Maßgeblich sind hier die rechtlichen Rahmenbedingungen der niedersächsischen Landesregierung, die kommunalen Regelungen, der Zugang zu geeigneten Sportanlagen, positive Positionierung des Hauptvereins und zur Verfügung stehende Trainer\*innen.

Bei evtl. Unsicherheiten, beispielsweise zu den speziellen kommunalen Regelungen, sollten immer die jeweiligen Behörden kontaktiert werden.

Zum Schutz vor möglichen Neuinfektionen empfiehlt der NJJV weiterhin, sofern die vorhandenen Ressourcen (Hallenzeiten, zur Verfügung stehende Trainer\*innen) dies ermöglichen, möglichst kleine Trainingsgruppen zu bilden und ein Training im Freien in Betracht zu ziehen.

Gerade Kontaktsportarten wie unser Ju-Jutsu sind in der Pflicht, die neuen Regelungen behutsam und sorgsam in die Praxis umzusetzen. Der NJJV empfiehlt allen Trainingsteilnehmenden – soweit möglich und sinnvoll – die Corona-Warnapp der Bundesregierung zu nutzen. Bei Minderjährigen unter 16 Jahren ist hier allerdings die Einwilligung der Erziehungsberechtigten notwendig. Auch sollte die Nutzung dieser App keine Voraussetzung zur Trainingsteilnahme sein.

Die Hinweise in der „*Niedersächsischen Verordnung über infektionsschützende Maßnahmen gegen die Ausbreitung des Corona-Virus*“ für Trainingsmaßnahmen im Freien (Abschnitt 3) und in der Halle (Abschnitt 4) sind sich grundsätzlich ähnlich, trotzdem sind sie an dieser Stelle der Vollständigkeit halber beide aufgeführt.

Für die Dokumentation der Trainingsteilnehmenden ist eine Vorlage (Abschnitt 6) angefügt, an der sich orientiert werden kann. Wichtig ist hier, dass die Teilnehmerdaten, die in der Niedersächsischen Verordnung genannt sind, vollständig und datenschutzkonform erfasst (Familienname, Vorname, Anschrift, Telefon, Beginn/Ende) und nach spätestens vier Wochen gelöscht werden.

Für den Nachweis der Trainingseinheit empfiehlt es sich, durch den verantwortlichen Trainer ein Trainingsprotokoll zu führen. (siehe Anlage)

## Durchführung von Trainingsangeboten im Freien

### Vor der Trainingseinheit

- Festlegung der Teilnehmerzahl: Die Niedersächsische Verordnung sieht keine pauschale Begrenzung der Zahl der Teilnehmenden vor. Trotzdem sollte die Teilnehmerzahl auf das Platzangebot und die Anzahl der zur Verfügung stehenden Trainer\*innen abgestimmt sein.
- Schon mit der Trainingsankündigung sollten feste Regeln kommuniziert werden.
- Teilnehmer\*innen, die eine der beiden folgenden Gesundheitsfragen mit „Ja“ beantworten, dürfen das Sportgelände nicht betreten. Es sollen Anwesenheitslisten geführt und vorher die festen Gruppen gebildet werden.

Gesundheitsfragen:

- Hatten Sie / hattest Du in den letzten 24 Stunden Fieber (über 38°C), ein allgemeines Krankheitsgefühl, Kopf- und Gliederschmerzen, Husten, Atemnot, Geschmacks- und/oder Geruchsverlust, Halsschmerzen, Schnupfen, Durchfall oder Schüttelfrost?
- Hatten Sie / hattest Du in den letzten 14 Tagen engen Kontakt zu Personen, bei denen der Verdacht auf Covid-19 besteht oder bei denen es diagnostiziert wurde, oder die sich derzeit in einer Gesundheitsüberwachung befinden, um eine mögliche Infizierung mit Covid-19 festzustellen?

*(Ein enger Kontakt zu einem bestätigten Fall bedeutet:*

- *Kontakt von Angesicht zu Angesicht länger als 15 Minuten*
- *direkter physischer Kontakt (Berührung, Händeschütteln, Küssen)*
- *länger als 15 Minuten direkt neben einer infizierten Person (weniger als 1,5 Meter Abstand) verbracht*
- *Kontakt mit oder Austausch von Körperflüssigkeiten*
- *Teilen einer Wohnung*

*Falls Sie / Du Kontakt hatten / hattest, aber adäquate Schutzmaßnahmen getroffen haben / hattest, können Sie / kannst Du die Frage mit „Nein“ beantworten.)*

- Bei Nutzung der Umkleidekabinen ist darauf zu achten, dass sich nur Mitglieder jeweils einer Trainingsgruppe in der Kabine befinden.
- Der Zutritt zu den Sportanlagen sollte so gesteuert werden, dass keine Engpässe oder Warteschlangen entstehen.

### Während der Trainingseinheit

- Es kann sinnvoll sein, mit markierten Plätzen (kleinen Mattenflächen) zu arbeiten, um kein unnötiges Risiko einzugehen.
- Die Sportgeräte bzw. das Material sind selbst mitzubringen oder werden vor Gebrauch desinfiziert.
- Zuschauende sind auf dem Trainingsgelände erlaubt, sofern der Mindestabstand zwischen ihnen eingehalten werden kann. Es wird empfohlen einen Mund-Nasen-Schutz zu tragen.

### Nach der Trainingseinheit

- Die Nutzung von Duschen/Umkleidekabinen sollte so organisiert sein, dass ein Aufeinandertreffen von verschiedenen Gruppen vermieden wird.
- Die benutzten Judomatten und weiteres Equipment werden nach jeder Trainingseinheit mit Desinfektionsmittel gereinigt.
- Es muss ausreichend Zeit zwischen zwei Trainingseinheiten eingeplant werden, um eine Begegnung der Trainingsgruppen zu vermeiden.

### Trainingsort

Die Ju-Jutsu-Vereine bzw. Ju-Jutsu-Abteilungen sollen im nahen Umfeld ihrer Trainingshalle nach einem geeigneten Freiplatz suchen, auf dem Training möglich ist. Der NJJV empfiehlt, sich bei Unsicherheiten, mit den lokalen Behörden in Verbindung zu setzen.

Sportanlagen werden vom jeweiligen Eigentümer geöffnet (in der Regel Verein oder Kommune). Die Verordnung ergibt keine Pflicht, Sportanlagen zu öffnen, sondern sie schafft die Möglichkeit zur Öffnung. Für die Öffnung von Freiluftsportanlagen ist in der Regel keine Genehmigung erforderlich. Einzelfragen sind mit den Kommunen abzustimmen. Die Auswahl des Trainingsplatzes beeinflusst die Auswahl entsprechend sehr stark die Trainingsinhalte.

### Durchführung von Trainingsangeboten in der Halle

#### Vor der Trainingseinheit

- Festlegung der Teilnehmerzahl: Die Niedersächsische Verordnung sieht z. Zt. eine maximale Gruppengröße von 50 Trainierenden vor. Je nach Platzangebot im Trainingsraum und auf der Matte sowie nach der Anzahl der zur Verfügung stehenden Trainer\*innen sollte die Gruppengröße (Kleingruppen) eingeschränkt werden.

- Die Niedersächsische Verordnung erlaubt das Training mit Körperkontakt in kleinen Gruppen. Diese Gruppen sollten im Vorherein gebildet und die Teilnehmer darüber informiert werden.

- Dokumentation der Teilnehmer: Alle am Ju-Jutsu-Training teilnehmenden Sportler\*innen werden mit Familienname, Vorname, vollständiger Anschrift und Telefonnummer zu Beginn und Ende der Sportausübung erfasst, damit eine etwaige Infektionskette nachvollzogen werden kann. Die Dokumentation ist für die Dauer von drei Wochen nach Ende der Sportausübung aufzubewahren und dem zuständigen Gesundheitsamt auf Verlangen vorzulegen. Spätestens einen Monat nach der Sportausübung sind die Daten der betreffenden Person zu löschen.

- Teilnehmer\*innen, die eine der beiden folgenden Gesundheitsfragen mit „Ja“ beantworten, dürfen das Sportgelände nicht betreten. Anwesenheitslisten sollen geführt werden.

Gesundheitsfragen:

- Hatten Sie / hattest Du in den letzten 24 Stunden Fieber (über 38°C), ein allgemeines Krankheitsgefühl, Kopf- und Gliederschmerzen, Husten, Atemnot, Geschmacks- und/oder Geruchsverlust, Halsschmerzen, Schnupfen, Durchfall oder Schüttelfrost?
- Hatten Sie / hattest Du in den letzten 14 Tagen engen Kontakt zu Personen, bei denen der Verdacht auf Covid-19 besteht oder bei denen es diagnostiziert wurde, oder die sich derzeit in einer Gesundheitsüberwachung befinden, um eine mögliche Infizierung mit Covid-19 festzustellen?

*(Ein enger Kontakt zu einem bestätigten Fall bedeutet:*

- *Kontakt von Angesicht zu Angesicht länger als 15 Minuten*
- *direkter physischer Kontakt (Berührung, Händeschütteln, Küssen)*
- *länger als 15 Minuten direkt neben einer infizierten Person (weniger als 1,5 Meter Abstand) verbracht*
- *Kontakt mit oder Austausch von Körperflüssigkeiten*
- *Teilen einer Wohnung*

*Falls Sie / Du Kontakt hatten / hattest, aber adäquate Schutzmaßnahmen getroffen haben / hattest, können Sie / kannst Du die Frage mit „Nein“ beantworten.)*

- Bei Nutzung der Umkleidekabinen ist darauf zu achten, dass sich nur Mitglieder jeweils einer Trainingsgruppe in der Kabine befinden.

- Der Zutritt zu den Sportanlagen sollte so gesteuert werden, dass keine Engpässe, Warteschlangen oder Zusammentreffen von verschiedenen Trainingsgruppen entstehen. Es sollte ausreichend Zeit

zwischen den Trainingseinheiten eingeplant, auf pünktliches Erscheinen hingewiesen und Laufwege zum Kommen/Gehen (beispielsweise mit Klebeband) festgelegt werden.

- Die Teilnehmer\*innen desinfizieren sich bei Ankunft zunächst die Hände.

#### Während der Trainingseinheit

- Zutritt auf die Matte haben nur die registrierten Teilnehmenden. Bei Übungsansagen/Theoriephasen empfiehlt es sich, die Abstände einzuhalten. Feste Trainingspartner\*innen bzw. feste Kleingruppen, mit bzw. in denen trainiert wird, helfen, mögliche Ansteckungsketten einzugrenzen.

- Die Sportgeräte bzw. das Material sind selbst mitzubringen oder werden vor Gebrauch desinfiziert.

- Während des Trainings sind Zuschauende gestattet, sofern sie den Mindestabstand (1,5m) zu anderen einhalten können. Es sollte ein Mund-Nasen-Schutz getragen werden.

- Während der Trainingseinheit ist auf eine angemessene Durchlüftung der Trainingsstätte zu achten.

#### Nach der Trainingseinheit

- Die Nutzung von Duschen/Umkleidekabinen sollte so organisiert sein, dass ein Aufeinandertreffen von verschiedenen Gruppen vermieden wird.

- Die Trainingsmatten und weiteres Equipment werden nach jeder Trainingseinheit mit Desinfektionsmittel gereinigt bzw. feucht gewischt.

- Zwischen zwei Trainingseinheiten sollte eine ausreichend große Pause (z.B. 15 Minuten) eingehalten werden, um die Matten und Geräte zu reinigen und um Warteschlangen bzw. das Aufeinandertreffen von Trainingsgruppen zu verhindern.

#### **Trainingsinhalte**

Trainingsinhalte oder beispielhafte Trainingspläne sind u.a. auf der DJJV-Website oder den sozialen Netzwerken zu finden.

## **Beispiel einer Vorlage zur Erfassung der Teilnehmerdaten**

Hatten Sie / hattest Du in den letzten 24 Stunden Fieber (über 38°C), ein allgemeines Krankheitsgefühl, Kopf- und Gliederschmerzen, Husten, Atemnot, Geschmacks- und/oder Geruchsverlust, Halsschmerzen, Schnupfen, Durchfall oder Schüttelfrost?

- Ja  
 Nein

Hatten Sie / hattest Du in den letzten 14 Tagen engen Kontakt zu Personen, bei denen der Verdacht auf Covid-19 besteht oder bei denen es diagnostiziert wurde, oder die sich derzeit in einer Gesundheitsüberwachung befinden, um eine mögliche Infizierung mit Covid-19 festzustellen? (Ein enger Kontakt zu einem bestätigten Fall bedeutet:

- Kontakt von Angesicht zu Angesicht länger als 15 Minuten
- direkter, physischer Kontakt (Berührung, Händeschütteln, Küssen)
- länger als 15 Minuten direkt neben einer infizierten Person (weniger als 1,5 Meter Abstand) verbracht
- Kontakt mit oder Austausch von Körperflüssigkeiten
- Teilen einer Wohnung

Falls Sie / Du Kontakt hatten / hattest, aber adäquate Schutzmaßnahmen getroffen haben / hattest, können Sie / kannst Du die Frage mit „Nein“ beantworten.)

- Ja  
 Nein

Personen, die eine der Fragen mit „Ja“ beantwortet haben, sollten zum Schutz vor möglichen Neuinfektionen nicht am Training teilnehmen.

Familiename:

Vorname:

Anschrift:

Telefon:

Trainingsdatum:

Trainingsbeginn/-ende:

Ort/Datum Unterschrift der\*des Trainierenden bzw. der\*des Erziehungsberechtigten



20			
----	--	--	--