

Hygienekonzept des Judo-Club RBS 1991 Leipzig

Zum Umkleiden werden die Umkleideräume unter Beachtung der Abstandsregeln genutzt!
Maximal 5 Sportler pro Umkleidekabine.

Es trainieren also maximal 10 bis 12 Judoka je Trainingseinheit. Beim Trainer bitte die Teilnahme anmelden. Der Eingang der Anmeldung ist entscheidend für die Trainingsteilnahme. Bei kurzfristiger Verhinderung sofort absagen

Wir arbeiten vorrangig im Fitnessbereich.

Judotechniken werden im nichtwettkampfnahen Bereich ohne Partner trainiert. Tandoku Renchu (Schattentraining)

Ab dem 19. Juni würden wir wieder in 3er Gruppen (3 Personen arbeiten als feste Partner zusammen) mit Judo beginnen.

Zur Ergänzung wird theoretischer Unterricht gemacht werden. Regel- und Wettkampfkunde

Es werden koordinative Fähigkeiten mit Geräten ausschließlich als Einzelübung unter Einhaltung der Abstandsregeln trainiert.

Desinfektionsmittel sind vorhanden und werden eingesetzt!

Es darf kein Publikumsverkehr Zugang zur Sportgruppe haben! Eltern bringen die Kinder und gehen dann wieder.

Trainingsgeräte werden nach der Sparteinheit gereinigt! Während der Übungsstunde werden keine Geräte untereinander ausgetauscht! Jeder Sportler hat sein eigenes Übungsgerät.

Judoka mit erhöhter Körpertemperatur oder Erkältungssymptomen dürfen am Training nicht teilnehmen!

Alle Hygienevorschriften sind einzuhalten. Wichtig: Hände waschen, nicht in das Gesicht fassen!

Im Freien darf nicht mehr als eine Person je 20 m² Nutzfläche trainieren!

Die Gruppenstärke wird von minimal 5 bis maximal 10 festgelegt.

Beim Training im Freien Beachtung der Regeln zum Freiluftsport unter www.coronavirus.sachsen.de

Bernd Pissoke (Vereinsvorsitzender)

Leipzig, den 05.06.2020