



Schutz- und Hygienekonzept

Gültig ab 27.6.2020, V2.1

Das Schutz- und Hygienekonzept für die Taekwon-Do Schule Gräfelfing (www.taekwondo-graefelfing.de) basiert auf den Vorgaben der 6. Bayerischen Infektionsschutzmassnahmenverordnung (vom 19.6.2020) sowie dem Bayerischen Ministerialblatt 2020 Nr. 363 (Corona-Pandemie: Rahmenhygienekonzept Sport).

Grundsätzliches

- Der Mindestabstand von 1,50m ist grundsätzlich einzuhalten, sowohl im Gebäude, im Garten, im Trainingsbereich, in den Toilettenbereichen in der Umkleide und im Duschbereich. Dies gilt nicht für Personen, die im gleichen Haushalt leben.
- Beim Betreten und Verlassen des Gebäudes sind Mund und Nase zu bedecken.
- Jeder Teilnehmer am Unterricht meldet sich online über unser online Buchungssystem auf unserer Webseite an. Der jeweils gültige Trainingsplan findet sich unter Aktuelles auf der Webseite.
- Für folgende Personengruppen ist derzeit die Teilnahme am Unterricht nicht möglich:
 - Personen, die Kontakt zu COVID-19-Fällen in den letzten 14 Tagen hatten, und
 - Personen mit unspezifischen Allgemeinsymptomen und respiratorischen Symptomen jeder Schwere. Also wer sich nicht richtig fit fühlt oder Atemwegsprobleme jeglicher Art hat, kann nicht am Training teilnehmen.
- Wir unterscheiden folgende Trainings-Situationen
 - **Training im Garten**
 - Die Kapazität ist auf 10 Teilnehmer plus Trainer beschränkt
 - Als Abstandsmarkierungen gelten im Freien die aufgespannten Seile
 - **Training im Dojang**
 - Die Kapazität ist auf 5 Teilnehmer plus Trainer beschränkt.
 - Als Abstandsmarkierung gelten die aufgebrachten Bodenmarkierungen.
 - Wir reduzieren unser ‚Kihap‘ (=Kampfschrei) auf ein notwendiges Minimum.
 - Derzeit finden im Dojang keine Trainingsstunden statt, bei denen man sehr stark schwitzt.
 - Der Unterricht dauert maximal 60 Minuten.
 - Zwischen zwei Stunden sind minimal 30 Minuten Belüftungspause angesetzt.
 - Es gilt das Lüftungskonzept wie in Diagramm 1 beschrieben
 - **Einzeltraining im Dojang sowie dem Free Solo Raum**
 - Es gilt das Lüftungskonzept wie in Diagramm 2 (für Einzeltraining im Dojang) und 3 (für den Free Solo Raum) beschrieben
 - Jeder Teilnehmer führt nach Beendigung seiner Trainingseinheit eine Desinfektion aller Trainingsgeräte durch, die er/sie intensiv mit der Hand berührt hat (wie Hanteln, Haltestangen)
- Für die **Nutzung der Umkleiden und Duschen** gilt folgendes
 - Das Belüftungskonzept siehe Diagramm 4: Alle Fenster im Untergeschoss wie auch im Treppengang sind gekippt
 - Die Kapazität der Umkleiden ist auf jeweils 2 Stationen (=Bereich zum Umziehen) begrenzt (Damen bzw. Herren)
 - Die Kapazität der Duschen ist auf jeweils 1 Person begrenzt (Damen bzw. Herren)

- Zur Verwahrung der Bekleidungsgegenstände während des Trainings sind die Ablagen zu benutzen, so dass die Stationen frei bleiben
- Als Wartebereich kann der Free Solo Raum genutzt werden, jedoch sind auch hier Minimalabstände von 1,50m einzuhalten
- Haartrockner (Föhn) sind derzeit nicht erlaubt; wer seinen eigenen Föhn dabei hat kann diesen auf der Terrasse einsetzen
- Die Luftdurchlässe zwischen Herren und Damenbereich dürfen nicht, auch nicht temporär, blockiert sein
- Wenn eine Umkleide nicht benutzt wird, d.h. niemand ist drin und niemand nutzt die Ablage, soll die Tür zwecks Nachbelüftung geöffnet bleiben
- Aufgrund der reduzierten Kapazität bitten wir alle die Umkleiden und Duschen zügig zu nutzen
- Bitte informiert die Trainer oder den Schulleiter, falls euch „Dinge auffallen, die nicht so sein sollten“, wie nicht vorhandene Desinfektionsmittel oder blockierte Belüftungselemente.
- Derzeit verzichten wir auf alle Trainingselemente, die die Mindestabstandsregeln verletzen würden, wie Hosinsul oder Partnerübungen.

Meiner Einschätzung nach

ist weiterhin der effektivste Schutz gegen Corona ein gut funktionierendes Immunsystem, also die Fähigkeit von Körper und Geist sich der Angriffe seiner Umgebung zu erwehren; dies gilt ja auch für Viren. Die Einhaltung aller Hygieneregeln ist sehr wichtig, entbindet uns aber nicht von der „Verpflichtung“ uns regelmäßig zu bewegen und uns vernünftig zu ernähren. Es ist mein Bestreben das Angebot unseres traditionellen Taekwon-Do so zu gestalten, dass wir sorglos trainieren können und gleichzeitig unser Immunsystem stärken oder zumindest fit halten. In diesem Sinne bitte ich alle Mitglieder unserer Taekwon-Do Schule, zum einen die notwendigen Hygieneregeln einzuhalten, zum anderen aber auch „dran zu bleiben“ und Körper und Geist die Möglichkeit zu geben sich zu entwickeln.

Diagramm 1: Belüftungskonzept Dojang

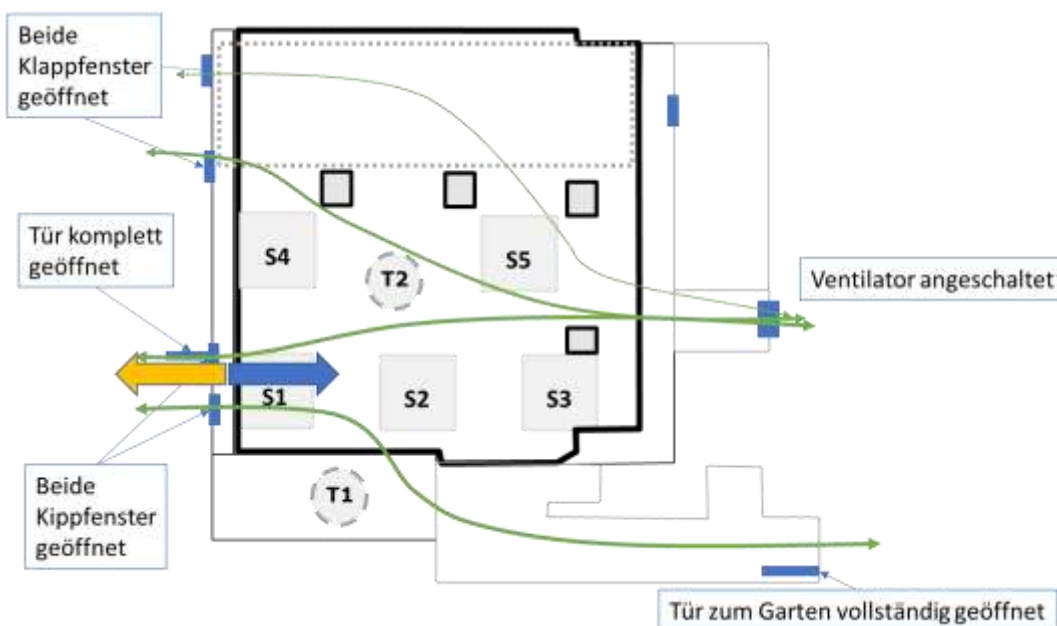


Diagramm 2: Belüftungskonzept Dojang Einzelbereich

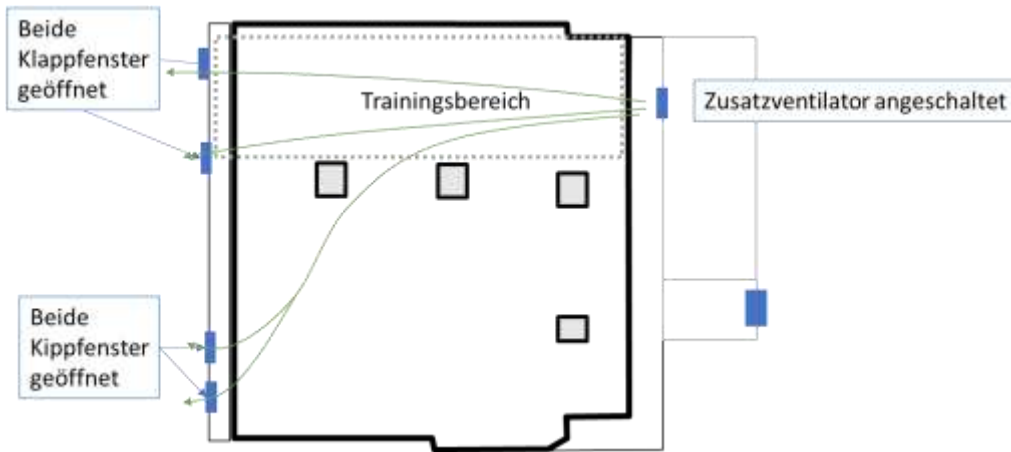
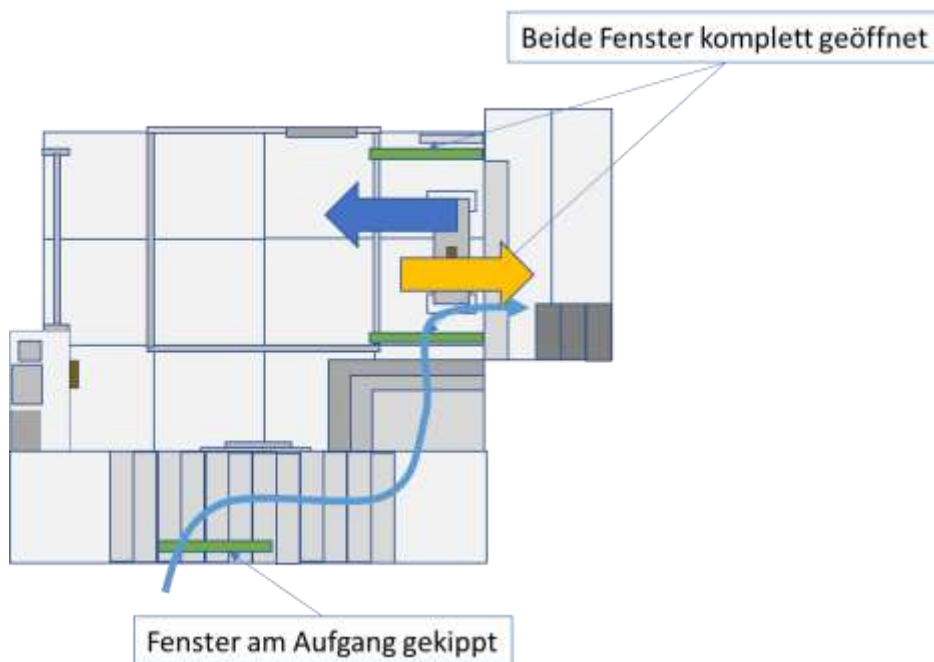
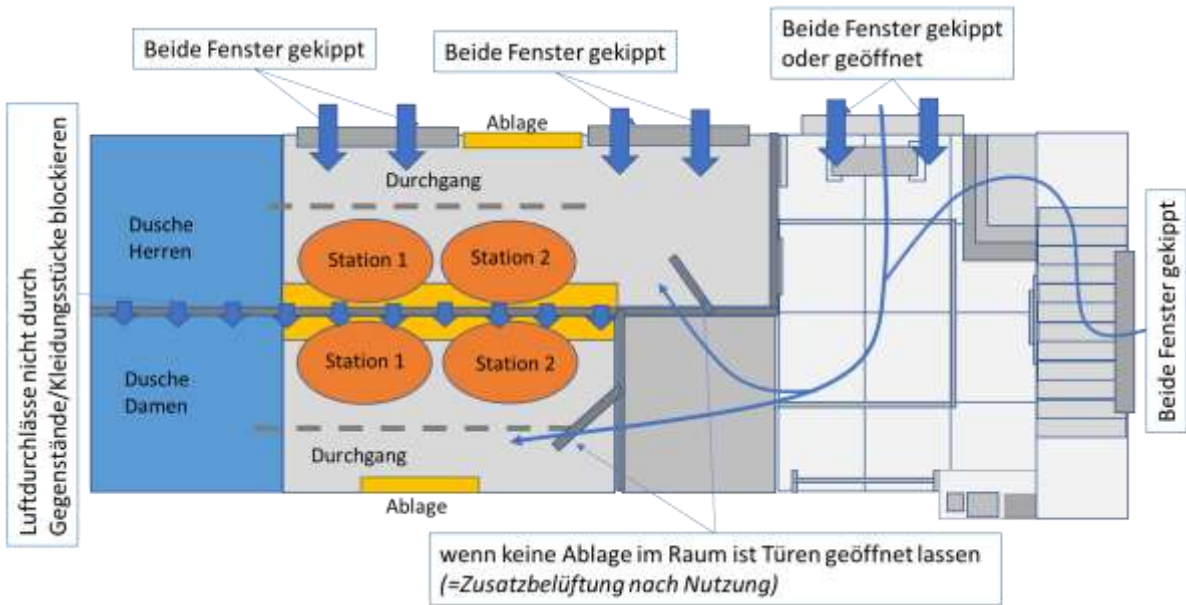


Diagramm 3: Belüftungskonzept Free Solo Raum



Sowohl das große Flügelfenster (beidseitig) wie auch das Fenster im Ausgang sind zu öffnen bzw. zu kippen

Diagramm 4: Belüftungskonzept Umkleide- und Duschbereich



Black Belt Masters Gräfelfing
Traditionelles Taekwon-Do
www.taekwondo-center.de
Lochamer Str. 1, 82166 Gräfelfing

Eine Sportschule der
2D-Ventures GmbH
Lochamer Str. 1, 82166 Gräfelfing
Ust-ID: DE233400089

Geschäftsführer und Schulleiter:
Ralph D. Humberg
info@2d-ventures.com

HypoVereinsbank München
IBAN DE07 700202700659228408
BIC HYVEDEMMXXX
HRB: 149566