



태권도 금강 스톡커라우  
**FEEL THE POWER**  
WWW.KUMGANG-STOCKERAU.AT  
ZVR: 628060355

## Corona Maßnahmen – ab September 2020

- **Betreten des Schulgebäudes und Verhalten in der Garderobe**
  - Bevor die Sportler das Gebäude betreten, sind die Türgriffe zu den Garderoben zu desinfizieren.
  - Beim Betreten des Gebäudes sind die Hände zu desinfizieren. Im Eingangsbereich befindet sich ein automatischer Desinfektionsmittelspender.
  - Das Betreten des Schulgebäudes und der Garderobe, ist nur mit Mund-Nasenschutz Maske (MNS) gestattet.
  - In der Garderobe ist der MNS zu tragen, in der Trainingshalle (Dojang) den MNS erst am zugewiesenen Trainingsplatz entfernen.
  - Es wird um rechtzeitiges Erscheinen vor dem Trainingsbeginn gebeten. Die Sportler, die zum Training ab 19:00 Uhr kommen, sollen spätestens um 18:45 Uhr die Garderobe betreten, um ein Zusammentreffen mit den Kindern in der Garderobe zu vermeiden.
  - Wartebereich für die Sportler der zweiten Trainingsstunde: VS West – Im Gang zwischen den Garderoben vor dem Hallenhaupteingang. VS Wondrak – im hinteren Bereich des Ganges vor dem Halleneingang.
  - Wartebereich für die Eltern: Die Eltern werden gebeten vor der Turnhalle auf die Kinder zu warten. Bei Schlechtwetter: VS West- im Gang vor unserer Pinwand. In der VS Wondrak – vor dem Halleneingang. Bitte erst knapp vor Trainingsende das Hallengebäude betreten.
  - Kinder sollen vorzugsweise bereits im Dobok erscheinen.
  - Vor dem Training muss sich jeder Sportler und Trainer in das Anwesenheitsheft eintragen. Leserlich mit Vor- und Familiennamen, sowie Telefonnummer. Dies gilt auch für Besucher, die sich länger als 15 Minuten im Gebäude aufhalten.
  
- **Verhalten in der Trainingshalle (DOJANG)**
  - Es ist für eine gute Durchlüftung des Trainingsbereiches zu sorgen.
  - Zuschauer in der Halle sind nicht gestattet. Eltern deren Kinder das erste Mal am Training teilnehmen sind davon ausgenommen.
  - Es sind nur Trainingsgruppen bis zu 10 Personen zulässig (Exklusive Trainer). Es können bei genügend Platz in der Halle, mehrere Gruppen bis zu 10 Personen gebildet werden. Eine Durchmischung ist zu unterlassen.
  - Es ist ein Mindestabstand von 1,5 Meter zu einzuhalten. Dies gilt auch vor dem Beginn und nach Beendigung des Trainings.
  - Nicht familienzugehörige Gruppierungen sind zu unterlassen.
  - Die Aufstellungsform ist so zu wählen, dass der Mindestabstand von 1,5-2m immer gewährleistet ist.
  - Trinkflaschen sollen direkt beim zugewiesenen Platz des Athleten stehen.
  - Das Aufwärmen sollte ebenfalls am Platz stattfinden (Aerosole) - Laufspiele sind zu vermeiden.

- Bei Trainingsinhalten, bei denen der Mindestabstand nicht eingehalten werden kann, muss ein MNS getragen werden. Von der Trainingsleitung sind diese Trainingssituationen bei Möglichkeit zu vermeiden.
- Bei Schlagpolstertraining sind die Schlagpolster vor der Übergabe zu desinfizieren.
- Auf den Kampfschrei (KIHAP) ist zu verzichten.
- Wird in Reihen auf einem Schlagpolster trainiert, ist zwischen den Sportlern der Mindestabstand von 1,5 Meter einzuhalten. Ein niederfrequentes Training ist zu bevorzugen. (Ausatmung)
- Bei starker Schweißentwicklung muss ein Handtuch zum Abtrocknen bereitliegen.
- Am Ende des Trainings sind sämtliche benützte Trainingsgeräte zu desinfizieren.

➤ **Allgemeines**

- **Bei Anzeichen einer Erkrankung ist die Teilnahme am Training nicht gestattet.**
- Es ist auf allgemeine Hygiene zu achten. Saubere Trainingskleidung (DOBOK), gewaschene Füße, gepflegte Finger- und Zehennägel.
- Die WC-Anlagen sind nur im absolutem Dringlichkeitsfall zu benutzen.
- Das Betreten der WC Anlagen ist nur mit Schuhen gestattet. Händewaschen mit Seife ist Pflicht.
- Beim Verlassen der Räumlichkeiten am Ende des Trainings, sind die Türgriffe zu desinfizieren.
- Die allseits bekannten Präventionsmaßnahmen gelten auch im Dojang!

Der Vorstand von Taekwondo Kumgang Stockerau  
 Stockerau, am 05.10.2020