

### 1 Betreten und Verlassen des Dojos

1.1 Der Besuch des Dojos ist nur unter folgenden Voraussetzungen erlaubt:

- Es bestehen keine gesundheitlichen Einschränkungen oder Krankheitssymptome.
- Es bestand für mindestens zwei Wochen kein Kontakt zu einer infizierten Person.

1.2 Bitte einzeln eintreten und im Eingangsbereich sowie in den Fluren und im Treppenhaus besonders auf die Einhaltung eines Mindestabstandes von 1,5 m achten. Alle Begegnungen und Kontakte sind auf ein Minimum zu reduzieren.

1.3 Zuschauer sind im ganzen Gebäude nicht erlaubt.

1.4 Vor und nach der Sporteinheit muss ein Mund-Nasen-Schutz getragen werden. Dieser kann während der Sporteinheit abgelegt werden.

1.5 Unmittelbar nach Eintritt sind die Hände an dem bereitgestellten Spender zu desinfizieren.

1.6 **Die Umkleieräume und Duschen dürfen nicht benutzt werden.** Bitte in Sportkleidung anreisen und unmittelbar nach Ende des Trainings so auch wieder abreisen. Die Toiletten dürfen benutzt werden.

1.7 Der Eintrag in die bereitliegende Anwesenheitsliste mit Angabe des Namens, der Telefonnummer und der Anwesenheitszeit ist zwingend erforderlich. Dazu einen eigenen Stift mitbringen. Wird ein ausliegender Stift benutzt, ist dieser zu desinfizieren.

1.9 **Es dürfen sich maximal 7 Personen gleichzeitig im gesamten Gebäude aufhalten.**

1.8 Wer diese und die weiteren geltenden Regeln nicht einhält, wird von der Nutzung der Sportstätte ausgeschlossen.

# Judo-Karate-Club Sportschule Goslar e.V.

## 2 Benutzung der Mattenflächen im Dojo

2.1 Im oberen Dojo kann Individualtraining von gleichzeitig maximal 2 Trainierenden oder mit Personen des eigenen Hausstandes durchgeführt werden.

Das untere Dojo ist vorrangig für Online-Training reserviert. Freie Zeiten können bei Bedarf ebenfalls für Individualtraining von gleichzeitig maximal 2 Trainierenden oder mit Personen des eigenen Hausstandes genutzt werden.

2.2 Individualsportarten, bei denen der Mindestabstand von 1,5 Metern mit Menschen jenseits des eigenen Haustandes nicht eingehalten werden kann, also beispielsweise Judo oder Karate oder ähnliches, dürfen jeweils nur mit **einer** anderen Person betrieben werden und nicht mit wechselnden Partnerinnen und Partnern. Es dürfen also kein Kontakt und kein Austausch der Trainingspaare untereinander stattfinden.

2.3 Die Benutzung ist in der WhatsApp-Gruppe vorab anzumelden und abzustimmen: 0170 8914180. Zwischen den Nutzungen ist eine Belegungspause von 15-30 min einzuhalten. Die Trainierenden sollen sich auf keinen Fall begegnen.

2.4 Vor und nach der Trainingseinheit muss ein Mund-Nasen-Schutz getragen werden. Dieser kann während der Sporeinheit abgelegt werden.

2.5 Der Eintrag in die bereitliegende Anwesenheitsliste mit Angabe des Namens, der Telefonnummer und der Anwesenheitszeit ist zwingend erforderlich. Dazu einen eigenen Stift mitbringen. Wird ein ausliegender Stift benutzt, ist dieser zu desinfizieren.

2.6 Die Fenster müssen geöffnet sein, die Lüftung im oberen Dojo muss laufen.

2.7 Das Trainingsmaterial muss entweder selbst mitgebracht oder nach Gebrauch desinfiziert werden.

2.8 Nutzer des oberen Dojos müssen bei Bedarf die Toilette im Obergeschoss benutzen, Nutzer des unteren Dojos und des Kraftraums die Toiletten im Keller.

## **3 Benutzung des Kraftraums**

3.1 Der Kraftraum im Keller des Dojos darf gleichzeitig nur von maximal zwei Personen genutzt werden. Ein Abstand von 2 m untereinander ist einzuhalten, wenn die Trainierenden nicht in einem gemeinsamen Haushalt leben. Wechselnde Paarungen sind wie im Falle von Kontaktsport nicht erlaubt.

3.2 Die Benutzung ist in der WhatsApp-Gruppe vorab anzumelden und abzustimmen: 0170 8914180. Zwischen den Nutzungen ist eine Belegungspause von 15-30 min einzuhalten. Die Trainierenden sollen sich auf keinen Fall begegnen.

3.3 Vor und nach der Trainingseinheit muss ein Mund-Nasen-Schutz getragen werden. Dieser kann während der Sporeinheit abgelegt werden.

3.4 Nach Abschluss des Trainings müssen die benutzten Geräte an den Kontaktflächen mit dem in einer Sprühflasche bereitgestellten Flächendesinfektionsmittel eingesprüht und mit einem Papierhandtuch abgewischt werden.

3.5 Jeder Nutzer muss sich zu Beginn des Trainings in die ausliegende Anwesenheitsliste eintragen und am Ende die Desinfektion der benutzten Geräte mit seiner Unterschrift bestätigen. Bitte auch den bereitliegenden Stift desinfizieren.

Wolfgang Kummer

1. Vorsitzender des JKCS Goslar e.V.

Goslar, 10.01.2021

**Änderungen hervorgehoben**