



„Sportartspezifische Hinweise des Niedersächsischen Judo-Verbandes“ / Grundlagen des NJV für den Wiedereinstieg in das Judotraining in Niedersachsen

(überarbeitet am 04.06.2021)

Inhalt

1. Empfehlung des NJV	1
2. Durchführung von Trainingsangeboten	2
3. Hilfreiche Links und Informationsmaterial	5

In seinen „Sportartspezifischen Hinweisen“ formuliert der NJV **Empfehlungen**, die eine Organisation und Durchführung des Vereinstrainings erleichtern sollen. Grundsätzlich **bindend sind vor allem Vorgaben der kommunalen Behörden** (Gesundheitsamt, Stadt, Landkreis) sowie **Vorgaben der Sporthallenträger**, beispielsweise zu Hygienemaßnahmen oder eine erlaubte Höchstanzahl an Sporttreibenden, die sich in der Trainingshalle aufhalten dürfen.

Welche Art von Training möglich ist, ist übergeordnet von der jeweils geltenden Niedersächsischen Corona-Verordnung abhängig. Die [sportbezogenen FAQs der Niedersächsischen Staatskanzlei](#) bieten dazu einen guten Überblick.

Das Land Niedersachsen bietet allen Bürger*innen mit dem [Corona-Stufenplan 2.0](#) eine Orientierung, welche Lockerungen bei einer bestimmten Inzidenzzahl in Aussicht stehen. Unterschiedliche Inzidenzwerte in den niedersächsischen Landkreisen und kreisfreien Städten können allerdings dazu führen, dass sich Regelungen für das Vereinstraining regional unterscheiden.

1. Empfehlung des NJV

Der NJV empfiehlt allen Mitgliedsvereinen im Rahmen der Lockerungen ein verantwortbares Training – in der Halle und/oder draußen – anzubieten und sich mit ihrem (Haupt-) Verein und den privaten und öffentlichen Sporthallenträgern abzustimmen. Maßgeblich sind hier:

- ✓ die rechtlichen Rahmenbedingungen (Niedersächsische Verordnung, kommunale Vorgaben) **in Kombination mit der Inzidenzzahl des Landkreises/der kreisfreien Stadt**
- ✓ Vorgaben des Sporthallenträgers
- ✓ Vorgaben des (Haupt-) Vereins
- ✓ zur Verfügung stehende Trainer*innen, Trainingszeiten und -orte

Zum Schutz vor möglichen Neuinfektionen empfiehlt der NJV ebenfalls, sofern es die Ressourcen erlauben (Hallenzeiten, zur Verfügung stehende Trainer*innen), **möglichst kleine Trainingsgruppen** oder **feste Trainingspartnerschaften** zu bilden und auch ein Training im Freien in Betracht zu ziehen. Ebenfalls kann durch zusätzliche und regelmäßige Testungen (Selbsttests, kostenfreie Schnelltests) vor dem Training das Risiko einer Ansteckung minimiert werden.

Gerade Kontaktsportarten sind in der Pflicht, die neuen Regelungen behutsam in die Praxis umzusetzen.

2. Durchführung von Trainingsangeboten



Informationen und Vorgaben von Kommunen, Vereinen und Sporthallenträgern beachten:

Die Erfahrungen haben gezeigt, dass viele Kommunen in Absprache mit den zuständigen Gesundheitsämtern und auch Vereine Hygienekonzepte für Sportstätten oder Vorgaben zur Dokumentation ausarbeiten, die beachtet werden müssen – beispielsweise hinsichtlich

- ✓ der Nutzung von Umkleide- und Duschräumen,
- ✓ der maximal zulässigen Teilnehmer*innenzahl,
- ✓ einer verpflichtenden Pause zwischen Trainingseinheiten und
- ✓ verpflichtender Reinigungs- und Desinfektionsmaßnahmen,
- ✓ das Führen bestimmter Teilnehmer*innen-Listen.

Diese eventuell vorhandenen Hygienekonzepte und Vorgaben sind selbstverständlich in erster Linie zu berücksichtigen.

Vor dem jeweiligen Training sollte sich stets vergewissert werden, welche Regelungen aktuell für das Sporttreiben im eigenen Landkreis bzw. der eigenen kreisfreien Stadt gelten.

Regelungen für den Kontaktsport in Niedersachsen (Stand: 04.06.2021)

	Inzidenz zwischen 0-35		Inzidenz zwischen 35-50		Inzidenz über 50	
	<i>drinnen</i>	<i>draußen</i>	<i>drinnen</i>	<i>draußen</i>	<i>drinnen</i>	<i>draußen</i>
Kontaktsport erlaubt?	ja		ja		(ja)	ja, für Kinder und Jugendliche
Gruppenbegrenzung	ohne Personenbegrenzung		30 Personen (Kinder, Jugendliche, Erwachsene) + Geimpfte/Genesene + betreuende Personen		gem. Kontaktbeschränkungen	30 Kinder und Jugendliche
Testpflicht	nein		Erwachsene und unabhängig vom Alter für Trainer*innen und betreuende Personen	nur bei Kontaktsport für Erwachsene und unabhängig vom Alter für Trainer*innen und betreuende Personen	Erwachsene und unabhängig vom Alter für Trainer*innen und betreuende Personen	
Duschen und Umkleiden	geöffnet (gem. Hygienekonzept)		geschlossen			
Hygienekonzept	zwingend notwendig					

Vor der Trainingseinheit



Festlegung der Teilnehmer*innen-Zahl und Beachtung einer möglichen Testpflicht

Je nach Inzidenzzahl des eigenen Landkreises bzw. der kreisfreien Stadt ist die zulässige Gruppengröße und -zusammensetzung begrenzt. Außerdem gilt abhängig von der Inzidenz eine Testpflicht für erwachsene Sportler*innen und unabhängig vom Alter eine Testpflicht für Trainer*innen und Übungsleiter*innen. Des Weiteren kann im Hygienekonzept des Sporthallenträgers ebenfalls eine Beschränkung der Gruppengröße genannt sein. Eine vorherige Anmeldung der Teilnehmer*innen zum Training ist ratsam.



Dokumentation der Teilnehmer*innen-Daten:

In den aktuellen Corona-Verordnung ist **keine** Kontaktdatenerfassung verpflichtend. Dennoch empfiehlt der NJV – wie es viele Vereine unabhängig davon pflegen – einfache Teilnehmer*innen-Listen zu führen, die auch für eine Kontaktnachverfolgung genutzt werden kann.



Trainingsteilnahme nur symptomfrei möglich:

Teilnehmer*innen, die Corona-spezifische Symptome haben, engen Kontakt zu einer infizierten Person hatten oder sich derzeit in Quarantäne befinden, dürfen das Sportgelände nicht betreten.



Begegnungen mit anderen Trainingsgruppen sind zu vermeiden:

Der Zutritt zu den Sportanlagen sollte dergestalt gesteuert werden, dass keine Engpässe, Warteschlangen und 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) definiert werden.



Nutzung von Dusch- und Umkleieräumen:

Die Nutzung von Duschen/Umkleidekabinen ist nur bei einer Inzidenz unter 35 möglich und sollte im Hygienekonzept näher geregelt werden (bspw. Anzahl der Sportler*innen je Umkleideraum/Duschraum).



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

Während der Trainingseinheit



Trainingsorganisation:

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



Reinigung/Desinfektion von Trainingsgeräten:

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

- ! Wischdesinfektion!
- ! geeignetes Desinfektionsmittel mit mindestens „begrenzt viruzider“ Wirkung!



Zuschauer*innen:

Zuschauer*innen sind möglichst zu vermeiden. Zuschauer*innen sollten Abstand zur Trainingsgruppe wahren.



Für gute Belüftung sorgen:

Während der Trainingseinheit ist auf eine angemessene Durchlüftung zu achten.

Nach der Trainingseinheit



Nutzung von Dusch- und Umkleieräumen:

Die Nutzung von Duschen/Umkleidekabinen ist nur bei einer Inzidenz unter 35 möglich und sollte im Hygienekonzept näher geregelt werden (bspw. Anzahl der Sportler*innen je Umkleideraum/Duschraum).



Reinigung der Trainingsfläche/ der Judomatten:

Eine angemessene, regelmäßige Reinigung – beispielsweise mit Hygienereiniger – der Judomatten im zweistufigen Nasswischverfahren ist einer Desinfektion vorzuziehen. (vgl. [RKI zur Reinigung und Desinfektion von Oberflächen](#))

Zunächst sollte nass gewischt und anschließend mit einem trockenen Wischer nachgewischt werden.

Falls eine anschließende Desinfektion notwendig sein sollte (beispielsweise bei Körperflüssigkeiten auf der Judomatte), sollte mindestens ein „begrenzt viruzides“ und hautverträgliches Flächendesinfektionsmittel verwendet werden.

! Wischdesinfektion!

! geeignetes Desinfektionsmittel mit mindestens „begrenzt viruzider“ Wirkung!



Großzügige Pause zwischen den Trainingseinheiten einplanen:

Zwischen zwei Trainingseinheiten sollte eine ausreichend große Pause (bspw. 15-30 Minuten) eingehalten werden, um Judomatten/Geräte zu reinigen, zu lüften und um Warteschlangen bzw. das Aufeinandertreffen von Trainingsgruppen zu verhindern.

3. Hilfreiche Links und Informationsmaterial

Niedersächsischer Judo-Verband e.V.: <https://www.njv.de>


- Informationen zum Coronavirus ([Link](#))

Land Niedersachsen: <https://www.niedersachsen.de>

- Aktuelle Informationen zum Coronavirus ([Link](#))
- Aktuelle Inzidenz-Ampel für Niedersachsen ([Link](#))
- Sport – Antworten auf häufig gestellte Fragen ([Link](#))






Hinweise für das Sporttreiben in Niedersachsen

Gültigkeit der Stufe wird durch Allgemeinverfügung der Kommune festgestellt

Niedersächsische Corona-Verordnung - Stufenplan kompakt  Niedersachsen. Klar.

Inzidenz unter 35

Sport

 in geschlossenen Räumen: - Kontaktsport/kontaktlos – ohne Test	✓
 im Freien: Kontaktsport/kontaktlos – ohne Test	✓
 Duschen/Umkleide auf Sportanlagen geöffnet	✓
 Freibäder geöffnet	✓
 Hallenbäder, Saunabäder, Thermen etc. geöffnet	✓

Blieben Sie bitte weiterhin vorsichtig und beachten Sie die Hygieneregeln der Sportanlagen - wie auch die AHA-Regeln.

Mehr Informationen sowie Antworten auf Ihre Fragen: www.niedersachsen.de/coronavirus

Gültigkeit der Stufe wird durch Allgemeinverfügung der Kommune festgestellt

Niedersächsische Corona-Verordnung - Stufenplan kompakt  Niedersachsen. Klar.

Inzidenz 35 bis 50

Sport

 in geschlossenen Räumen: - Kontaktsport in Gruppe bis 30 Personen  - Kontaktloser Sport in Gruppen (2 Meter Abstand oder 10m ² je Person) 	✓ 
 im Freien: Kontaktsport in Gruppen bis 30 Personen 	✓ 
 im Freien: Kontaktlos in Gruppen (2 Meter Abstand oder 10m ² pro Person) 	✓
 Duschen/Umkleide auf Sportanlagen geschlossen	⊘
 Freibäder geöffnet	✓
 Hallenbäder - geschlossen Öffnung: nur Schwimmkurse, Unterricht, Reha- Gruppe bis 20 Pers.	✓ 
 soweit Testpflicht gilt diese für Trainings- und Betreuungspersonal sowie volljährige Sporttreibende   	

Mehr Informationen sowie Antworten auf Ihre Fragen: www.niedersachsen.de/coronavirus

Quelle: Land Niedersachsen | Sport – Antworten auf häufig gestellte Fragen ([Link](#))

Gültigkeit der Stufe wird durch Allgemeinverfügung der Kommune festgestellt

Niedersächsische Corona-Verordnung - Stufenplan kompakt

Inzidenz über 50

Niedersachsen. Klar.

Sport

 In geschlossenen Räumen: - Kontaktsport im Rahmen Kontaktregelung - Kontaktloser Sport in Gruppen (2 Meter Abstand oder 10m ² je Person)		 
 Im Freien: Kontaktsport Kinder/Jugendliche (0-18) in Gruppen bis 30 Personen oder im Rahmen Kontaktregelung		
 Im Freien: Kontaktlos in Gruppen (2 Meter Abstand oder 10m ² pro Person)		 
 Duschen/Umkleide auf Sportanlagen geschlossen		
 Freibäder geöffnet Test für Volljährige Badegäste		 
 Hallenbäder – geschlossen Öffnung: nur Schwimmkurse, Unterricht, Reha - Gruppe bis 20 Pers.		 
 Testpflicht für Trainings- und Betreuungspersonal sowie volljährige Sporttreibende		

Mehr Informationen sowie Antworten auf Ihre Fragen: www.niedersachsen.de/coronavirus

Quelle: Land Niedersachsen | Sport – Antworten auf häufig gestellte Fragen ([Link](#))

Deutscher Judo-Bund e.V.: <https://www.judobund.de>

- Corona-News ([Link](#))

LandesSportBund Niedersachsen e.V.: <https://www.lsb-niedersachsen.de>

- #SportBleibtStark ([Link](#))