



Taekwon-Do und Selbstverteidigung Nord e.V.  
Geschäftsstelle  
Galmsbüllkoog 10  
25899 Galmsbüll

Galmsbüll, 17.05.2020

Sehr geehrte Damen und Herren,  
Liebe Trainer\*innen, liebe Sportler\*innen

anbei haben wir Ihnen / Euch die Fachausschussempfehlung beigelegt unter welchen Bedingungen wir allmählich den Trainingsbetrieb in den Sportstätten wieder aufnehmen können. Diese Verordnung orientiert sich an den Vorgaben des deutschen olympischen Sportbundes und dem Maßnahmenkatalog des Landes Schleswig-Holstein. Wir bitten alle, sich strikt an diese Empfehlungen zu halten und bei deren Umsetzung mitzuhelfen, damit wir gemeinsam dazu beitragen, langfristig den Trainingsbetrieb in der gewohnten Form fortzuführen.

Sportliche Grüße

Kay Schmidt – 1. Vorsitzender des TSN e.V.



Taekwon-Do und Selbstverteidigung Nord e.V.  
Geschäftsstelle  
Galmsbüllkoog 10  
25899 Galmsbüll

## **Anpassungen in der Trainingspraxis für das Taekwon-Do Training im Gesamtverband des TSN zur Einhaltung der Landesverordnung SARS-CoV-2-BekämpfVO des Landes Schleswig-Holstein**

- Die Sportler müssen möglichst zu Fuß, mit dem Fahrrad oder in privaten PKW einzeln in Sportkleidung anreisen. Fahrgemeinschaften sind im Sinne der Vorgaben nicht zulässig. Eine Nutzung des ÖPNV kann bei der AN- und Abreise nur stattfinden, wenn der Sportler die Kleidung gewechselt hat
- Es muss schon in Sportkleidung gekommen werden, die Umkleiden und Duschen stehen nicht zur Verfügung
- Es darf nicht barfuß trainiert werden, passendes Schuhwerk ist zu tragen
- Beim Betreten und Verlassen des Gebäudes müssen die Hände gründlich gewaschen werden, ebenso nach dem Aufsuchen der Sanitäranlagen
- Die Sanitären Anlagen bitte nur im äußersten Notfall benutzen
- Soweit möglich wird das Training oder Teile des Trainings nach draußen verlegt (Warm-Up, Cool-down, Kardiotraining...), daher ggf eine Trainingsjacke mitbringen
- Soweit möglich muss mit persönlichen Sportgeräten trainiert werden. Sollte das nicht möglich sein, muss dafür Sorge getragen werden, dass die Sportgeräte nach jeder Nutzung mit zugelassener Flächendesinfektion desinfiziert werden
- Sportgeräte werden im Training nicht übergeben oder gemeinsam benutzt
- Es sind nur personalisierte Getränkeflaschen zu benutzen
- Der Trainingsraum darf nur von Trainingsteilnehmern betreten werden, Begleitpersonen oder Zuschauer sind nicht gestattet

- Zum Betreten des Gebäudes sollte sofern möglich nur der Haupteingang, zum Verlassen nur der Seiteneingang benutzt werden
- Der Abstand von zwei Metern zwischen den Sportlern muss jederzeit gewahrt werden
- Die maximale Teilnehmerzahl ist an die Hallengröße anzupassen. Ein Sportler je 10 m<sup>2</sup> darf nicht unterschritten werden.
- Auf Partnerübungen, Übungen mit Körperkontakt, sowie sportliche Rituale (Abklatschen, Umarmen, etc.) wird im Trainingsbetrieb verzichtet
- Jeder Teilnehmer hat eine Mund-Nasenbedeckung mitzuführen
- Die Trainer\*innen werden mit der Dokumentation der Teilnehmer beauftragt um mögliche Infektionsketten nachvollziehbar zu machen
- Die Sporträume müssen vor, nach und in regelmäßigen Abständen während des Trainings gründlich gelüftet werden
- Sollten bei einem Sportler oder innerhalb dessen Haushalts Krankheitssymptome wie Husten, Schnupfen, Heiserkeit, Fieber, Atemnot, Muskelschmerzen, Müdigkeit, Kopfschmerzen oder Durchfall auftreten, darf der Sportler nicht am Training teilnehmen
- Nach einem positiven Coronavirus-Test eines Sportlers oder innerhalb dessen Haushalt darf der Sportler 14 Tage lang nicht am Trainingsbetrieb teilnehmen.