



Update (29.05.2020)

Maßnahmen und Empfehlungen des Österreichischen Judoverbandes im Hinblick auf COVID-19

Auf Basis der Verordnung des Gesundheitsministers vom 27.05.2020 ist auch eine Wiederaufnahme des Indoor-Trainingsbetriebs unter Einhaltung bestimmter Handlungsempfehlungen und Richtlinien möglich. Voraussetzung ist, dass die Hygienemaßnahmen und Abstandsregeln sowie die Vorgaben der Bundesländer/Gemeinden eingehalten werden können. Weitere Informationen und zahlreiche FAQs werden auf der Homepage von Sport Austria veröffentlicht und laufend aktualisiert. Die folgenden Informationen sind als Handlungsempfehlungen für alle Judoka in Österreich zu verstehen.

		Mindestabstand beim Betreten	Maskenpflicht beim Betreten	Mindestabstand beim Sport (ausgenommen Personen aus gemeinsamem Haushalt)	TeilnehmerInnengrenze bei Veranstaltung
Sportstätte	outdoor	1m	nein	2m	100 (je nach Veranstaltung können SportlerInnen ausgenommen werden)
	indoor		ja		
Öffentliche Freifläche outdoor (Wiese, Park etc.)			nein	1m	

Grafik 1: Übersicht der Lockerungen im Sport ab 29.05.2020 (von Sport Austria)

ALLGEMEINE RICHTLINIEN

Öffnung aller Sportstätten: Sämtliche Sportstätten (indoor wie outdoor, somit auch Dojos) dürfen unter Einhaltung eines **Mindestabstandes von einem Meter** betreten werden. Die **Kontaktaufnahme mit der zuständigen Gemeinde bzw. mit dem Land** wird dringend empfohlen um die Verfügbarkeit der Hallen abzuklären und einen reibungslosen Trainingsbetrieb in den Sportstätten zu ermöglichen.

Beim Sport 2 Meter Abstand halten: Auf Sportstätten ist ein genereller **Mindestabstand von 2 Metern** zwischen Personen bei der **Sportausübung** (indoor oder outdoor) einzuhalten, **Körperkontakt und damit klassisches Judotraining ist weiterhin verboten** (davon ausgenommen sind Personen, die in einem gemeinsamen Haushalt leben). Auf **öffentlichen Freiflächen** (Wiese, Park) ist ein **Mindestabstand von einem Meter** einzuhalten. Aus Sicherheitsgründen kann der Abstand von 2 Metern kurzfristig unterschritten werden. Das **Tragen eines Mund-Nasen-Schutzes** ist bei der Sportausübung **nicht notwendig**.

Gruppengröße: Bis **30.06.2020** dürfen **maximal 100 TeilnehmerInnen** an einer Veranstaltung – dazu zählt auch Training – mitwirken (ausgenommen jene Personen zur Durchführung der Veranstaltung wie



Österreichischer Judoverband Austrian Judo Federation

Schiedsrichter, Organisatoren, etc). Somit kann die **Gruppengröße** bei Einhaltung des Mindestabstandes von 2 Metern **deutlich erhöht** werden. Um bei einem Auftreten eines Infektionsfalls die Kontaktkette nachvollziehen zu können und die Einhaltung der Abstandsregeln zu vereinfachen, **empfiehlt der ÖJV das Setzen geeigneter Maßnahmen** (z.B. gleiche Gruppenzusammensetzung, überschaubare Gruppengröße, Anmeldesystem, dokumentierte Teilnahme).

Hygienemaßnahmen: Die **allgemeinen Hygieneregeln** (regelmäßiges Händewaschen, nicht mit den Händen ins Gesicht greifen, in Ellenbeuge oder Taschentuch Husten oder Nießen) sind einzuhalten. Darüber hinaus sind **Sportgeräte**, die mit den Händen berührt werden (z.B. Hanteln, Seile), bevor eine andere Person sie benutzt, zu **desinfizieren**. **Tatami** und allgemeine Flächen sind sauber zu halten.

Bei Krankheit: Personen, die **Symptome** aufweisen oder sich **krank fühlen**, dürfen am Sportbetrieb **nicht teilnehmen**.

ORGANISATORISCHE MASSNAHMEN

Die nachfolgenden Empfehlungen dienen als Leitfaden zur Organisation des Trainings. Nur wenn sich alle Beteiligten an die Verordnungen und Handlungsempfehlungen halten, ist ein sicherer Trainingsbetrieb gewährleistet.

Organisation und Anwesenheit: Um im Auftreten eines Infektionsfalles die Kontaktkette möglichst vollständig und zeitnah nachvollziehen und die Einhaltung des Mindestabstandes von 2 Metern vereinfachen zu können, sind folgende Maßnahmen anzuwenden:

- Organisation der Anmeldung zu Trainingseinheiten im Vorfeld
- Verpflichtendes Führen einer Anwesenheitsliste bei jeder Trainingseinheit
- Gleichbleibende Gruppenzusammensetzung in den Trainingseinheiten
- Durchführung des Trainings in einer überschaubaren Gruppengröße

An-/Abreise: Anzuraten ist eine private Anreise mit dem Auto, zu Fuß oder mit dem Fahrrad – nur in Ausnahmefällen mit den öffentlichen Verkehrsmitteln. Auf die Bildung von Fahrgemeinschaften für die Anreise zur Sportstätte ist nach Möglichkeit zu verzichten. Davon ausgenommen sind Personen, die in einem gemeinsamen Haushalt leben.

Verletzungsgefahr minimieren: Generell wird eine risikoarme Sportausübung empfohlen. Bei der Trainingsplanung (Ort, äußere Umstände) sollte Rücksicht auf eine Reduzierung der Verletzungsgefahr genommen werden.

Impfschutz: Bei Training im Freien ist auf einen aktuellen und gültigen Impfschutz hinzuweisen.

Risikogruppen: Auf Angehörige von Risikogruppen (z.B. Vorerkrankungen wie Diabetes oder Immunsuppression) ist besondere Rücksicht zu nehmen. Diese dürfen nur allein trainieren.



HYGIENEMASSNAHMEN

Die nachfolgenden Hygienemaßnahmen stellen einen wichtigen Bestandteil der Wiederaufnahme des Trainingsbetriebs dar. Nur wenn sich alle Beteiligten an die Verordnungen und Handlungsempfehlungen halten, ist ein den Umständen entsprechend sicherer Trainingsbetrieb gewährleistet.

Grundlegende Hygienemaßnahmen: Die allgemeinen Hygieneregeln (regelmäßiges Händewaschen, nicht mit den Händen ins Gesicht greifen, in Ellenbeuge oder Taschentuch Husten oder Nießen) sind einzuhalten. TrainerInnen und SportlerInnen kommen geduscht und mit einem sauberen Judogi ins Training.

Tatami, Geräte und Flächen sauber halten: Nach jeder Trainingseinheit ist die Mattenfläche mit einem Flächendesinfektionsmittel zu reinigen. Neuralgische Kontaktpunkte wie Türklinken oder Handläufe sind regelmäßig mit einem Flächendesinfektionsmittel zu reinigen. Im Anschluss an und vor Beginn der nächsten Trainingseinheit ist der Trainingsbereich ausreichend zu lüften. Darüber hinaus sind Sportgeräte, die mit den Händen berührt werden (z.B. Hanteln, Seile), bevor eine andere Person sie benutzt, zu desinfizieren.

Umkleiden & Duschen: In allen Sanitärbereichen und Garderoben gilt der Mindestabstand von einem Meter. Der Mund-Nasen-Schutz kann beim Duschen abgenommen werden.

RICHTLINIEN ZUR TRAININGSDURCHFÜHRUNG

Die Wiederaufnahme des Trainingsbetriebs in den Dojos ist ein wichtiger Schritt und hilft den österreichischen Judovereinen für ihre Mitglieder Training anzubieten. Auch wenn klassisches Judo mit Körperkontakt weiterhin untersagt ist, können vielfältige Trainingsangebote geschaffen werden. In diesem Absatz werden Richtlinien, Empfehlungen und Anregungen zur Durchführung des Trainings unter Einhaltung des Mindestabstandes von 2 Metern formuliert.

Verbeugung: Die Judowerte und -Regeln sollen eingehalten werden. Ein Training beginnt und endet immer mit einer Verbeugung.

Organisation der Trainingseinheit: Um den Mindestabstand von 2 Metern einhalten und die Hygienemaßnahmen (Desinfizieren der Tatami, Lüften) durchführen zu können, empfiehlt der ÖJV eine Pause von 15 Minuten zwischen zwei Trainingseinheiten. Damit wird gewährleistet, dass sich die aufeinanderfolgenden Trainingsgruppen an neuralgischen Punkten (Eingang, Garderobe) nicht begegnen und die Hygienemaßnahmen eingehalten werden können.



Abstände markieren: Um den Mindestabstand von 2 Metern einhalten zu können, empfiehlt der ÖJV das Setzen von Markierungspunkten (z.B. mit Tape) oder das Definieren von spezifischen Flächen für jede/n SportlerIn (farbige Mattenbereiche). Die Kombination aus Mattengröße und den markierten Abständen gibt die maximale Anzahl an Personen in einem Dojo vor. Die „klassische Aufstellung“ am Beginn und Ende des Trainings erfolgt in den zuvor definierten Bereichen.

Bei der Wahl der **Trainingsformen und -Inhalte** ist auf die Einhaltung des Mindestabstandes zu achten:

- Tandoku-Renshu (z.B.: Ashi-Waza, Bewegungsfolgen, Aktion/Reaktion)
- Uchi-Komi (z.B.: mit Gummiseil, Judogürtel oder Kimono)
- Ukemi-Waza (z.B.: Roll- und Fallübungen in verschiedenen Ausführungen)
- Bewegungslernen (z.B.: Fokus auf Qualität der Bewegungsausführung)
- Zirkeltraining (z.B.: Stationsaufbau mit wechselnden Übungen)
- Intervalltraining (z.B.: Tabata-Training)
- Spielformen und Gruppenspiele
- Laufeinheiten (z.B.: Sprintübungen, Laufkunden)
- Mobilisationstraining (z.B.: Schwunggymnastik)
- Dehnen und Stretching
- Gespräche zu Judowerten und Judowissen

ABSCHLIESSENDE BEMERKUNGEN

Ein gemeinsames und zielgerichtetes Handeln im Sinne der Empfehlungen ist wichtig für die weitere schrittweise Öffnung des Sports und damit auch unserer Sportart Judo in Österreich. Wir können und wollen nicht alles regeln, daher ersuchen wir, die Empfehlungen und Richtlinien auf alle anderen Aktivitäten des Judotraining und alle verwendeten Geräte sinngemäß anzuwenden.

Etwaige Konsequenzen aus der Nichteinhaltung der Maßnahmen sind entsprechend von den Sportausübenden, den Aufsichtspersonen oder TrainerInnen zu tragen. Wer als Inhaber einer Betriebsstätte z.B. nicht dafür Sorge trägt, dass die Betriebsstätte höchstens von der in der Verordnung genannten Zahl an Personen betreten wird (besonders relevant bei der Regelung für die maximal erlaubte ZuseherInnenzahl), begeht eine Verwaltungsübertretung.

Ein Zuwiderhandeln der allgemeinen und/oder spezifischen Handlungsempfehlungen kann zum Ausschluss vom Trainingsbetrieb während der COVID-19-Krise führen.