



AKTUELLES

CORONA-NEWS

TERMINE

DJB INFO

AUS-/FORTBILDUNG

JUGEND

FÜR AKTIVE

TOPSPORT

MEDIEN

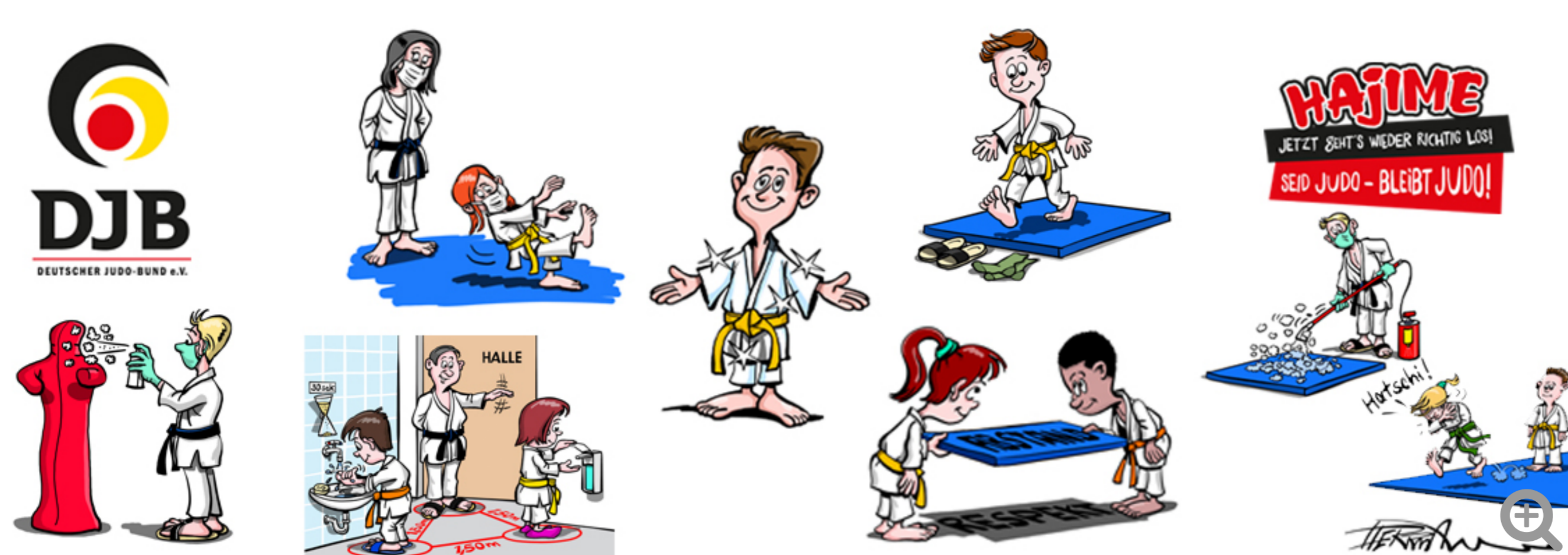
VEREINSDATENBANK



Aktuelles

Judo-News Spotlight Suche Newsletter Judo-Magazin Galerie

Hygieneregeln



In Anlehnung an die Judowerte hat der Deutsche Judo-Bund (DJB) insgesamt 12 Hygieneregeln herausgearbeitet.

22.06.2020



Ziel des DJB ist es eine Rahmenkonzeption für alle Vereine vorzuschlagen um einen Wiedereinstieg in den Judo-sport für die Judoka aller Altersklassen zu ermöglichen. Die Hygieneregeln sind als **Download** verfügbar und können von Vereinen genutzt werden. Des Weiteren gibt es die Hygieneregeln auch als **Malvorlagen**.

Die Hygieneregeln im Überblick:

1. Möglichst Körperkontakte vermeiden

Begrüßung und Verabschiedung erfolgen nur mit einer Verbeugung. Notwendige Körperkontakte erfolgen immer mit Respekt und Achtung vor dem Gegner.



2. Hände gründlich waschen

Mit fließendem Wasser und Seife mit einer Dauer von 20 bis 30 sec. Sauberes Tuch zum Abtrocknen. Alternativ Desinfektionsmittel benutzen.



3. Richtig husten und niesen

Nur mit Abstand Husten und Niesen. Möglichst wegrehen oder Matte verlassen.



4. Im Krankheitsfall zuhause bleiben

Bleib im Krankheitsfall oder in Verdachtsfällen von infektiösen Krankheitssymptomen zuhause und kuriere dich aus. Du hast in diesen Tagen Trainingsverbot.



5. Sauberer Judoanzug

Der Judoanzug sollte frisch gewaschen sein und keine Blutflecken oder ähnliches enthalten.



6. Tatami-Etikette

Die Matte ist ausschließlich barfuß zu betreten; Schuhe oder Strümpfe müssen vor der Matte ausgezogen werden; die Matte ist ausschließlich in Socken oder Schuhe zu verlassen.



7. Umkleiden und Duschen zu Hause

Kontaktvermeidung in Umkleide und Dusche. Umkleide muss in jedem Fall reglementiert werden. Duschen in der Trainingsstätte ist nicht gestattet.



8. Mund- und Nasenschutz tragen

Alle Judoka sollten beim Techniktraining einen Mund- und Nasenschutz tragen. Alle anderen Personen, die sich in der Trainingsstätte aufhalten dürfen, müssen einen Mund- und Nasenschutz tragen.



9. Matte desinfizieren

Die Matte sollte nach jedem Training feucht gereinigt und desinfiziert werden. Zwingend notwendig ist eine Desinfektion der Mattenfläche einmal pro Woche.



10. Trainingsmittel desinfizieren

Alle Trainingsmittel (Wurfpuppen, Bulgarian Bag, Griff-Trainer usw.) müssen nach jedem Training desinfiziert werden.



11. Trainingshalle lüften

Nach jeder Trainingseinheit muss eine Stoßbelüftung der Trainingshalle durchgeführt werden.



12. Ankommen und Verlassen der Trainingsstätte

Im Idealfall gibt es einen separaten Eingang und Ausgang (Notausgang) in der Halle. Ankommende und abgehende Judoka müssen räumlich getrennt bleiben, es dürfen niemals mehr Judoka gleichzeitig in der Halle sein als durch die Größe der Mattenfläche definierte Anzahl.



Alle weiteren Informationen rund um Corona werden auf der DJB-Website in der Rubrik "Corona-News" veröffentlicht und durch die Sozialen Medien verbreitet.

SEID JUDO – BLEIBT JUDO!

UNSERE SPONSOREN UND PARTNER



DER DJB

Aktuelles
Corona-News
Termine
DJB Info
Aus-/Fortbildung
Jugend
Für Aktive
Toppsport
Medien
Vereinsdatenbank

PORTALE

DJB-Shop
Judo-Portal
Judo-Bundesliga
Judo-Fanclub
Judoka für Judoka
Judo Dan-Gemeinschaft
Judo Grand Slam
Rio 2016

SERVICE

Newsletter

KONTAKT

Deutscher Judobund e.V.
Otto-Fleck-Schneise 12
60528 Frankfurt
069 / 677 20 80
E-Mail: [djb\(at\)judobund.de](mailto:djb(at)judobund.de)

