

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

### Sicherheitskonzept zur Ausübung des Judoports (Stand: 12.03.2021)

#### Sicherheitskonzept gültig für alle Judovereine in Österreich

Auf Basis der aktuell gültigen Verordnung des BMSGPK vom 12.03.2021 (4. COVID-19-SchuMaV) ist eine Wiederaufnahme des allgemeinen Trainingsbetriebes nach Erstellung eines Sicherheitskonzeptes und unter Einhaltung bestimmter Handlungsempfehlungen und Richtlinien wieder möglich. Die Durchführung von Sportarten bei deren sportartspezifischer Ausübung es zu Körperkontakt (wie bei klassischem Judotraining) kommt, ist untersagt (Ausnahme im Spitzensportbereich mit speziellem Sicherheitskonzept). Sportarten ohne Körperkontakt dürfen nur von Kindern und Jugendlichen (unter 18 Jahren) outdoor und unter Einhaltung des Mindestabstandes von 2 Metern ausgeübt werden.

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.

#### DAS WICHTIGSTE AUF EINEN BLICK

**COVID-19-Ansprechperson:** Jeder Verein definiert eine COVID-19-Ansprechperson.

**Kein klassisches Judotraining:** Sportarten, bei deren sportartspezifischer Ausübung es zu Körperkontakt (wie bei Judotraining) kommt sind sowohl indoor als auch outdoor untersagt.

**Nur Sport im Freien:** Sport ist nur im Freien mit einem Mindestabstand von 2 Metern und der Einhaltung von 20m<sup>2</sup> pro Person gestattet, ein Mund-Nasen-Schutz bzw. eine FFP2-Maske muss dabei nicht getragen werden. Geschlossene Räumlichkeiten dürfen für die Sportausübung nicht verwendet werden. Das Training darf aufgrund der Ausgangsbeschränkungen nur in der Zeit von 6-20 Uhr organisiert werden. Die Kontaktaufnahme mit der zuständigen Gemeinde bzw. mit dem Land wird dringend empfohlen um abzuklären ob die Outdoor-Sportstätte geöffnet ist.

**2 Meter Abstand halten:** Ein genereller Mindestabstand von 2 Metern zwischen Personen ist bei der Sportausübung einzuhalten, Körperkontakt und damit klassisches Judotraining ist verboten (davon ausgenommen sind Personen, die in einem gemeinsamen Haushalt leben).

**Max. 10 Minderjährige (unter 18 Jahre) und 2 TrainerInnen:** Der Trainingsbetrieb im Kinder- und Jugendsportbereich kann mit einer maximalen Gruppengröße von 10 minderjährigen Judoka outdoor hinzuzüglich max. 2 TrainerInnen durchgeführt werden. Wenn die Kriterien gegeben sind (mind. 20m<sup>2</sup> pro Person, ausreichend Platz zwischen den Gruppen, je Gruppe ein TrainerInnenteam) und ein Kontakt ausgeschlossen werden kann, sind mehrere 10er-Gruppen parallel möglich.

**Testung:** Minderjährige Judoka müssen nicht getestet werden. TrainerInnen müssen sich mind. 1x pro Woche mittels PCR- bzw. Antigen-Test testen (keine Selbsttests ohne Bestätigung) lassen. Das negative

Testergebnis darf vor einer Trainingseinheit nicht älter als 48h (Antigen-Test) bzw. 72h (PCR-Test) sein. Liegt kein Testergebnis vor, muss eine FFP2-Maske getragen werden.

**Organisation:** Um bei Auftreten eines Infektionsfalls die Kontaktkette nachvollziehen zu können, schreibt der ÖJV das Setzen geeigneter Maßnahmen vor (z.B. überschaubare Gruppengröße, Anmeldesystem, dokumentierte Teilnahme).

**Mund-Nasen-Schutz bzw. FFP2-Maske:** Während der Sportausübung ist kein Mund-Nasen-Schutz bzw. eine FFP2-Maske vorgeschrieben.

**Hygienemaßnahmen:** Die allgemeinen Hygieneregeln (regelmäßiges Händewaschen, nicht mit den Händen ins Gesicht greifen, in Ellenbeuge oder Taschentuch Husten oder Niesen) sind einzuhalten. Verwendetes Material muss desinfiziert werden.

**Gesundheitscheck:** Vor jeder Trainingseinheit wird die Körpertemperatur mittels kontaktlosen Fiebermessers überprüft und die allgemeine Befindlichkeit abgefragt. Personen, die Symptome aufweisen (Temperatur > 37,5°C) oder sich krank fühlen, dürfen am Sportbetrieb nicht teilnehmen.

**Verhalten bei Symptomen:** Bei Auftreten von Krankheitssymptomen oder bei Auftreten eines Verdachtsfalles im engen Kontaktkreis (Haushalt, Arbeitsplatz) ist die Teilnahme am Trainingsbetrieb untersagt und der Gesundheitszustand ist zu überwachen sowie die sozialen Kontakte zu reduzieren.

**Verhalten bei Verdachtsfällen:** Bei Auftreten eines COVID-19-Verdachtsfalles informiert der Verein umgehend die örtlich zuständige Gesundheitsbehörde und unterstützt diese in den weiteren Schritten. Zusätzlich informiert der Verein unverzüglich die Mitglieder seiner Trainingsgruppe.

**Kontakt zu Bezirkshauptmannschaften:** Aufgrund der teilweise lokal unterschiedlichen Regelungen (Corona-Ampel, Einschränkungen von Möglichkeiten, Ausreisesperren) und der wöchentlichen Adaptierung ist der Kontakt zu den zuständigen Bezirkshauptmannschaften zu suchen um über lokale Veränderungen im Trainingsbetrieb (Nutzungsverbot von Sportstätten, etc.) informiert zu bleiben.

**Judo im Ausland:** Aufgrund der aktuellen epidemiologischen Lage wird von Judo-Aktivitäten im Ausland dringend abgeraten.

## **EMPFEHLUNGEN ZU ORGANISATION, HYGIENE UND GESUNDHEIT**

Die nachfolgenden Maßnahmen in den Bereichen Organisation, Hygiene und Gesundheit dienen als Richtlinien zur Durchführung des Trainingsbetriebs. Nur wenn sich alle Beteiligten an die Verordnungen und Handlungsempfehlungen halten, ist ein sicherer Trainingsbetrieb gewährleistet.

### **ORGANISATION**

**COVID-19-Ansprechperson:** Jeder Verein muss eine COVID-19-Ansprechperson definieren, die alle aktuellen Informationen kennt und notwendige Kontaktdaten zu Bezirkshauptmannschaften vorbereitet hat. Diese Person ist im Optimalfall geschult und einschlägig ausgebildet.

**Dokumentation und Anwesenheit:** Um im Auftreten eines Infektionsfalles die Kontaktkette möglichst vollständig und zeitnah nachvollziehen zu können, sind folgende Maßnahmen anzuwenden:

- Verpflichtendes Führen einer Anwesenheitsliste bei jeder Trainingseinheit (Name, Vorname, Telefonnummer, Mail-Adresse) und Aufbewahrung für 28 Tage
- Einholen von Einverständniserklärungen
- Anmeldung zu Trainingseinheiten im Vorfeld

**Gruppengröße:** Folgende Regelungen gelten für die Gruppengröße bei Trainings:

- Max. Gruppengröße outdoor 10 Minderjährige Judoka (unter 18 Jahren) zuzüglich max. 2 TrainerInnen bei mind. 20m<sup>2</sup> pro Person auf der Sportstätte.
- Mehrere 10er-Gruppen sind auf einer ausreichend großen Sportstätte möglich, wenn diese organisatorisch und/oder baulich (Trennwand) getrennt sind und der Kontakt zwischen diesen Gruppen ausgeschlossen werden kann

**Sportstätten:** Die Kontaktaufnahme mit der zuständigen Gemeinde bzw. mit dem Land wird dringend empfohlen um die Verfügbarkeit der Outdoor-Sportstätten abzuklären und einen reibungslosen Trainingsbetrieb auf den Sportstätten zu ermöglichen.

**An-/Abreise:** Anzuraten ist eine private Anreise mit dem Auto, zu Fuß oder mit dem Fahrrad – nur in Ausnahmefällen mit den öffentlichen Verkehrsmitteln.

**Verletzungsgefahr:** Generell wird eine risikoarme Sportausübung empfohlen. Bei der Trainingsplanung (Ort, Umstände) sollte Rücksicht auf eine Reduzierung der Verletzungsgefahr genommen werden. Bei Training im Freien ist auf einen aktuellen und gültigen Impfschutz (FSME, Tetanus) hinzuweisen.

**Risikogruppen:** Auf Angehörige von Risikogruppen ist Rücksicht zu nehmen.

**Judo im Ausland:** Von jeglichen Judo-Aktivitäten im Ausland (Trainingskurse, Wettkämpfe, etc.) wird aufgrund der aktuellen epidemiologischen Lage abgeraten (ausgenommen Nationalkader).

## HYGIENE

**Grundlegende Hygienemaßnahmen:** Die allgemeinen Hygieneregeln (regelmäßiges Händewaschen, nicht mit den Händen ins Gesicht greifen, in Ellenbeuge oder Taschentuch Husten oder Nießen) sind einzuhalten. Verwendetes Material muss regelmäßig desinfiziert werden.

**Mund-Nasen-Schutz bzw. FFP2-Maske:** Während der Sportausübung ist kein Mund-Nasen-Schutz bzw. FFP2-Maske vorgeschrieben.

**Umkleiden & Duschen:** In Sanitärbereichen und Garderoben gilt der Mindestabstand von einem Meter.

## GESUNDHEIT

**Testung:** Minderjährige Judoka müssen nicht getestet werden. TrainerInnen müssen sich mind. 1x pro Woche mittels PCR- bzw. Antigen-Test testen lassen. Das negative Testergebnis (keine Selbsttests

ohne Bestätigung) darf vor einer Trainingseinheit nicht älter als 48h (Antigen-Test) bzw. 72h (PCR-Test) sein. Sollte kein Testnachweis vorliegen, muss eine FFP2-Maske getragen werden. Der ÖJV empfiehlt das regelmäßige Testen im Rahmen der Risikominimierung.

**Gesundheitscheck:** Vor jeder Trainingseinheit ist von allen teilnehmenden Personen die Körpertemperatur mittels kontaktlosen Fiebermessers zu bestimmen. Zusätzlich sind die allgemeine Befindlichkeit und etwaig vorhandene Symptome (z.B. Husten, Niesen, Unwohlsein) abzufragen. Liegt die Körpertemperatur über 37,5°C bzw. liegen Symptome vor, darf diese Person nicht am Trainingsbetrieb teilnehmen und das Prozedere im Falle eines Verdachtsfalles (siehe folgender Punkt) wird eingeleitet. Die Daten zu Gesundheit (Körpertemperatur, Befindlichkeit) werden aus datenschutzrechtlichen Gründen nicht notiert bzw. gespeichert, sondern dienen lediglich der Einschätzung der Situation vor Ort.

**Verhalten bei Symptomen:** Bei Auftreten von Krankheitssymptomen oder bei Auftreten eines Verdachtsfalles im engen Kontaktkreis (Haushalt, Arbeitsplatz) ist die Teilnahme am Trainingsbetrieb untersagt und der Gesundheitszustand ist zu überwachen sowie die sozialen Kontakte zu reduzieren.

**COVID-19-Verdachtsfall:** Bei einem COVID-19-Verdachtsfall im Verein sind umgehend folgende Schritte einzuleiten:

- Der Verein informiert unverzüglich die örtlich zuständige Gesundheitsbehörde.
- Der Verein informiert die Mitglieder der Trainingsgruppe.
- Weitere Schritte werden von der örtlich zuständigen Gesundheitsbehörde verfügt. Testungen und ähnliche Maßnahmen erfolgen auf Anweisung der Gesundheitsbehörden. Der Verein hat die Umsetzung der Maßnahmen zu unterstützen.
- Dokumentation durch den Verein, welche Personen Kontakt zur betroffenen Person hatten sowie Art des Kontaktes (z. B. mit Hilfe von Teilnehmerlisten).
- Sollte ein Erkrankungsfall bestätigt werden, erfolgen weitere Maßnahmen (z.B. Desinfektion der Sportstätte) entsprechend den Anweisungen der örtlich zuständigen Gesundheitsbehörde.

## EMPFEHLUNGEN ZUR TRAININGSDURCHFÜHRUNG

Die Wiederaufnahme des „face-to-face“-Trainings ist ein wichtiger Schritt und hilft den österreichischen Vereinen in Kontakt mit ihren Mitgliedern zu treten. Auch wenn klassisches Judo in der Halle mit Körperkontakt weiterhin untersagt ist, können vielfältige Trainingsangebote geschaffen werden. In diesem Absatz werden Empfehlungen und Anregungen zur Durchführung des Trainings im Freien unter Einhaltung des Mindestabstandes vorgeschlagen.

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

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, Laufrunden)
- Mobilisationstraining (z.B.: Schwunggymnastik)
- Dehnen und Stretching
- Gespräche zu Judowerten und Judowissen

## **AUSNAHME SPITZENSSPORT**

SpitzensportlerInnen nach § 3 Z 6 BSFG 2017 dürfen gemäß § 9 4 COVID-19-SchuMaV auch Kontaktsport auf Indoor-Sportstätten betreiben. Es muss dabei kein Abstand gehalten oder Mund-Nasen-Schutz bzw. FFP2-Maske getragen werden. Veranstaltungen (Training/Kurs/Gruppe/Wettkampf) gemäß § 15 4 COVID-19-SchuMaV, bei denen ausschließlich SpitzensportlerInnen gemäß § 3 Z 6 BSFG 2017 Sport ausüben, sind in geschlossenen Räumen mit bis zu 100 und im Freiluftbereich mit bis zu 200 SportlerInnen zuzüglich der TrainerInnen, BetreuerInnen und sonstigen Personen, die für die Durchführung der Veranstaltung erforderlich sind, zulässig.

Der Veranstalter (ÖJV, LV, Verein) hat für diese Personen basierend auf einer Risikoanalyse ein dem Stand der Wissenschaft entsprechendes COVID-19-Präventionskonzept gemäß § 14 Z 2 COVID-19-SchuMaV zur Minimierung des Infektionsrisikos auszuarbeiten und umzusetzen. Weiters ist gemäß § 14 Z 3 COVID-19-SchuMaV durch ärztliche Betreuung und durch COVID-19-Testungen der SportlerInnen, BetreuerInnen und TrainerInnen darauf hinzuwirken, dass das Infektionsrisiko minimiert wird.

**Die an die individuelle Situation angepassten und ausgearbeiteten Spitzensport-Präventionskonzepte mit vollständigen Personenlisten und Angabe der ärztlichen Betreuung sowie der Teststrategie sind erst nach Genehmigung durch Sportdirektor Markus Moser gültig.**

## **ABSCHLIESSENDE BEMERKUNGEN**

Ein gemeinsames und zielgerichtetes Handeln im Sinne der Empfehlungen ist wichtig für die weitere Durchführung 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 sinngemäß anzuwenden.

Etwaige Konsequenzen aus der Nichteinhaltung der Maßnahmen sind entsprechend von den Sportausübenden, den Aufsichtspersonen oder TrainerInnen zu tragen.

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