

## **CRCA- Lopez Konzept zum Wiedereintritt in das Training**

Abstands,- und Hygieneregeln, Trainingsinhalte und Ablauf.

### **Vorwort;**

Wir haben das unfassbare Glück wieder unseren geliebten Sport ausüben zu dürfen. Damit es so bleibt müssen wir jetzt vielen beachten.

1. Nur wer absolut gesund ist, erscheint zum Training.
2. Wer Niesen muss, tut es in seine Armbeuge.
3. Jeder Teilnehmer wäscht sich die Hände und bringt sein eigenes Desinfektionsmittel mit welches bei Bedarf unmittelbar vor und nach dem Training benutzt wird.
4. Wir als Kampfschule verpflichten uns zur Desinfektion der Räumlichkeiten und Gerätschaften wie Sandsäcke, Kraftgeräte, Trainings- Dummy, Turnmatte, Tische, Stühle, Theke nach jeder Nutzung.
5. Jeder Teilnehmer benutzt ausschließlich seines eigenen Equipments und fassen kein Equipment eines Trainingskameraden an.
6. Wir alle verzichten auf jeglichen Kontakt, damit ist auch das Händeschütteln, Faustgroß, abklatschen usw. gemeint. Ein „Ming“ - Handgruß kann eine sinnvolle Alternative sein. Bis zum 30.05. verzichten wir auf Partnerübungen und Sparring. Wir arbeiten an Fitness, Beweglichkeit, Ausdauer, Kraft, Koordination, Handlung,- wie Reaktionsschnelligkeit. Zirkeltraining wird hier ein hilfreiches Mittel sein. Weiterhin arbeiten wir an den Grundlagen des Kampfsports. Technik. Schattenboxen, Formen, Kampfkunstwaffen,- Dummytraining, Training und Wettkampf gegen imaginäre Gegner stehen bis zum 30.05. im Vordergrund.
7. Unsere Trainingseinheiten werden bis 30.05., auf 45 min. beschränkt damit es zu keinen Überschneidungen von Gruppen gibt. Beispiel zur Trainingszeit 17:00 Uhr; Du erscheinst umgezogen um 16:55 in der Kampfsportschule, du verlässt diese spätestens um 17:50, weil bereits um 17:55 die nächsten Kursteilnehmer zum Training kommen.
8. Um die verkürzte Trainingseinheit bei den Kids zu kompensieren verzichten wir auf eine Pause. Dadurch bleibt die tatsächliche Trainingszeit nahezu unverändert.
9. Eltern verzichten bitte auf das Mitbringen von Speisen, weil es bis zum 30.05. keine Pausen gibt, an denen die Kinder etwas verzehren könnten.
10. Wir erstellen einen vorläufigen Trainingsplan für den Monat Mai 2020, den wir dann für Juni und folgende Monate anpassen. In diesem Plan findet ihr auch Vormittagskurse für unsere Kinder, um die Gruppen zu entzerren und zu gewährleisten, dass jedes Kind in einer kleinen Gruppe trainieren kann.

Folgende Schutzmaßnahmen gelten bis auf weiteres für das Training in der CRCA-Lopez. Abstands,- und Hygieneregeln die analog zu den Vorgaben des DOSB sind.

- 1. Wir halten mehr als 1,50m Abstand.**  
Das gilt sowohl für den Aufenthalt im Bistro (dort haben die Stühle einen Abstand von mehr als 2m), als auch im Trainingsraum.
- 2. Wir trainieren bis zum 30.05. ohne Körperkontakt.**  
(Sieht oben Punkt 6)
- 3. Wir trainieren an sonnigen Tagen im Freien.**  
Nach Absprache mit euch empfehlen wir zunächst bis zum 30.05. das Training im Freien. Das Training wird dann, für einzelne Gruppen, im Stadtpark am Pavillon sein)  
Die Informationen dazu findet ihr immer rechtzeitig in meinem WhatsApp Status, WhatsApp Gruppe „Notfall-Plan der CRCA“ und auf der Seite CRCA-Lopez bei Facebook.  
**(Bitte informiere mich falls du weder WhatsApp noch Facebook nutzt, Mario Lopez 016093778285)**

- 4. Wir halten uns an Hygieneregeln.**  
(Sieht oben Punkt 1-3)
- 5. Wir ziehen uns bis zum 30.05. Zuhause um.**  
Bis zum 30.05. bleiben Umkleieräume geschlossen, weil in geschlossenen Räumen das Infektionsrisiko deutlich höher ist.
- 6. Wir bilden keine Fahrgemeinschaften zum Training.**  
Es gibt bis zum 5.6. Kontaktbeschränkungen, an die wir uns halten werden.
- 7. Wir werden bis 30.05. keinerlei Veranstaltungen durchführen.**  
Zu diesem Thema kommen wir nach dem 05.06. auf euch zu.
- 8. Wir werden bis 30.05. in kleinen Gruppen trainieren.**  
Wir wollen die Teilnehmerzahl zunächst auf 8 Teilnehmer beschränken, weil wir 8 Kampfflächen haben und so ein entsprechender Abstand gewährleistet wird.
- 9. Wir schützen unsere älteren Angehörigen.**  
Senioren begleiten ihre Enkel nur dann, wenn kein Elternteil verfügbar ist.  
Wir wollen hier ganz sicher gehen.
- 10. Wir werden alle Risiken minimieren.**  
Wir unterlassen alles was zu einem Infektionsrisiko führen kann.

(Jeder Teilnehmer bestätigt mit seiner Unterschrift, auf beiliegender Liste, dass er von dem CRCA-Lopez Konzept zum Wiedereintritt in das Training, Kenntnis genommen hat.)

(Fassung vom 07.05.2020 10:00 Uhr)  
Kampfkunstschule CRCA-Lopez