



# Shotokan-Karate-Dojo Montabaur

## Freiluft-Training ab 29. Mai 2020

Liebe Karate-Freunde,

nachdem wir unser Training wegen der Corona-Pandemie rund zwei Monate lang aussetzen mussten, haben wir nun die Genehmigung, wieder gemeinsam zu trainieren.

Natürlich wollen und müssen wir dabei notwendige Hygienemaßnahmen einhalten, um eine weitere Virusausbreitung zu vermeiden.

Alle wichtigen Informationen haben wir hier für Euch zusammengefasst.

**Trainingszeit**    Freitags ab 17:30 Uhr.  
                          Je nach Wetter und Interesse 1 Stunde oder länger.  
                          Bitte vor dem Training auf der Homepage/Twitter nachschauen, ob das  
                          Training ggf. wetterbedingt ausfällt.

**Ort**                Auf der Wiese neben der Kreissporthalle.

**Inhalte**         Gymnastik, Kihon und Kata.  
                          Auf Partnerübungen (Kumite) und Spiele müssen wir vorerst leider  
                          verzichten.

**Teilnahme**     Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren,  
                          sowie  
                          Kinder ab 10 Jahren unter Aufsicht von 1 Elternteil

Vorherige Anmeldung bei <sportwart@skdm.de>, 0177-8231271  
erforderlich.

Wir müssen Teilnehmerlisten führen mit Namen (auch Eltern) und  
Telefonnummern, um ggf. die Nachverfolgung von Infektionsketten zu  
ermöglichen. Die Listen werden 1 Monat lang aufbewahrt.

**Infektionsschutz**    Alle kommen mit Masken.  
**vor und nach**        Wir legen die Masken nur zum Training ab.  
**dem Training**        Nach dem Training setzen wir die Masken wieder auf.  
                              Alle halten mindestens 1,5 m Abstand von einander.  
                              Ein Mittel zur Händedesinfektion steht bereit.

**Infektionsschutz**    Wir stellen uns so auf, dass zwischen den TeilnehmerInnen jeweils  
**während des**        mindestens 3 m Abstand bleiben.  
**Trainings**            Jeder bringt eine Markierung mit, um seinen Platz zu kennzeichnen  
                              (z.B. Rucksack).  
                              Eltern halten mit Maske mind. 1,5 m, ohne Maske mehr Abstand.

**Sonstiges**         Kleidung bitte passend zum Wetter wählen. – Schuhe sind  
                              empfehlenswert.  
                              Wer die Hygieneregeln nicht befolgt, darf nicht teilnehmen (das gilt  
                              auch für die Eltern).



# Shotokan-Karate-Dojo Montabaur

## Outdoor-Training starting May 29<sup>th</sup> 2020

Dear karate friends,

after we had to pause our activities for about two months due to the Corona pandemic, we now are permitted to take up training again.

Of course we must and want to follow the necessary hygiene measures to prevent further spreading of the virus.

Please find below a list of what you need to know if you want to join training.

- Training hours** Fridays from 17:30.  
Duration 1 hour or longer, depending on weather and your demand.  
Please consult our homepage/twitter feed before training to find out if training will be cancelled due to bad weather.
- Location** We'll train on the lawn right next to the Kreissporthalle.
- Curriculum** Callisthenics, kihon and kata.  
Sadly, we'll have to abstain from sparring (kumite) and games for now.
- Participation** Adults and teenagers from 14 years of age,  
as well as  
children from 10 years under supervision of 1 parent.

You need to register in advance.

Please contact <sportwart@skdm.de>, 0177-8231271

We are obliged to keep a list of participants (parents as well) with names and phone numbers to enable the tracking of virus infections.  
The lists are retained for 1 month.

- Disease prevention before and after training** Everybody wears a mask on arrival.  
We take the masks off only during training.  
After training we put the masks back on.  
We all keep a distance of at least 1.5 m to one another.  
Hand sanitiser will be provided.
- Disease prevention during training** We will line up in such a way that we will keep a distance of at least 3 m to one another.  
Everybody brings a something to mark their spot on the training area (e.g. your sports bag).  
Parents keep a distance of at least 1.5 m if wearing a mask, more if they don't.
- Miscellaneous** Please chose weather appropriate clothing. – Shoes are recommended.  
If you don't comply with the hygiene rules you will have to be barred (applies to parents as well).