

## Zen Nippon Kendo Renmei Guideline für das zukünftige Training unter Corona

### Kendo ohne Tsubazeriai und mit Maske

von Mika Brzezinka und Miyoko Ota frei übersetzt, Berlin 6.6.2020

Covid 19 hat unser Kendoleben weltweit zum Erliegen gebracht. In Japan bereiten sich die Lehrer der verschiedenen Dojos auf eine vorsichtige Öffnung zum Trainingsbetrieb vor. Ab dem 10. Juni wird die Empfehlung, kein Kendo zu machen vom Zen Nippon Kendo Renmei, IN JAPAN aufgehoben. Allerdings bestehen bei einem Kendotraining durch den Einsatz von Stimme, durch die Ansammlung vieler Menschen im geschlossenen Raum genau jene Voraussetzungen, die die Verbreitung des Virus vorantreiben. Deshalb wurde vor Veröffentlichung der Guideline untersucht, wie sich die Tröpfchenverteilung vermeiden lässt.

Vorweg kann gesagt werden, dass man zunächst nicht zu einem normalen Trainingsbetrieb zurückkehren kann. Jedes Dojo sollte sich an die örtlichen Bestimmungen halten und die individuell unterschiedlichen Räume der Dojos sind zu berücksichtigen.

Empfohlen werden feste Trainingsgruppen (also kein Fremdtrainieren), Training mit offenen Fenstern, sehr kurze Sequenzen, in denen mit Men und den unten erläuterten zusätzlichen Schutz und gegeneinander geübt wird; Zuschauer ( Eltern, die ihre Kinder abholen) werden gebeten, draußen zu bleiben. Am Anfang sollte darauf geachtet werden, dass das Trainieren mit Men nur ein Drittel der Trainingszeit beträgt.

#### **Vom Training unbedingt fernbleiben:**

Wer sich krank fühlt oder auch nur ansatzweise schwach und in keiner guten Verfassung ist, wer infizierte oder kranke Familienangehörige zu Hause hat oder von einer Auslandsreise zurückgekommen ist, aus einem Land mit hohen Infektionsraten, nach dem Quarantänemaßnahmen eingehalten werden müssen, sollte vom Training fern bleiben. Auf keinen Fall bei Fieber oder Halsschmerzen zum Training gehen, vor dem Training Fieber messen. Die Ü 60 haben ein sehr viel höheres Risiko, schwer zu erkranken, so dass empfohlen wird, sehr genau zu überlegen, wie und wann mit dem Training begonnen wird. Empfehlenswert wäre für diese Gruppe abzuwarten, und eventuell erst im Juli [IN JAPAN] zu beginnen. Alle Menschen mit Vorerkrankungen und die somit zu Risikogruppen gehören ( Herz-Kreislaufkrankungen, Diabetes, COPD, Immunerkrankungen, Dialysepatienten, Krebstherapiepatienten) sollten kein Training machen.

#### **Vor dem Training:**

Man sollte normale Masken auf dem Weg zum Dojo und nach Hause tragen. Nach Betreten des Dojos sollten die Hände mit Alkohollösungen desinfiziert werden - Gurgeln vor dem Training und das Sauberhalten der Dojos - wischen vom Boden, sollten selbstverständlich sein. Wenn möglich sollte man sich zu Hause umziehen, enge Umkleidekabinen meiden - oder im Wechsel, so dass Abstand gewahrt werden kann.

Personaldaten der Teilnehmenden unbedingt aufschreiben, so dass Infektionsketten zurückverfolgt werden können.

#### **Das Training**

Die maximale Teilnehmermenge sollte so begrenzt werden, dass man zwischen den Motodachis einen Abstand von 2 Metern halten kann. Es könnte helfen mit Tape zu markieren.

**Es sollte mit Men-Maske (Erklärung siehe unten) trainiert werden, da der Spuckschutz sonst nicht gewährleistet ist!!!! Es sollte kein Kiai benutzt werden.**

Medizinische Masken sollten vermieden werden, da man nicht gut atmen kann.

Beim Suburi wenn möglich alle in eine Richtung und nur in einer Reihe. Wenn man sich gegenübersteht, dann mit einem Mindestabstand von zwei Metern.

Auch während der Pausen sollten Masken getragen werden.

Bitte kurze Jigeiko-Sequenzen. Außerdem sollte man im Sommer darauf achten, dass Hitzebildungen unter der Men-Maske und dem Shield nicht zu anderen Problemen führen. Während des Trainings ist darauf zu achten, dass die Zeit, die man mit Men und Partner gemeinsam trainiert, reduziert wird und insgesamt nur ein Drittel der gesamten Zeit von einer maximalen Trainingszeit einer Stunde nicht überschreitet. Auf Tsubazeriai und Kiai weitestgehend verzichten. Wenn es zum Tsubazeriai kommt, sollte man mit Hiki-Technik oder anderweitig schnell die Situation verlassen. Nach dem Training werden die Masken und die Shields sofort in einer Plastiktüte verschlossen und müssen zu Hause desinfiziert und gewaschen werden.

Außerdem sollten die Keikogi nach jedem Training gewaschen werden.

Die Untersuchung:

In der oben genannten Untersuchung (durchgeführt von Zen Nippon Kendo Renmei und mit Zen Nihon Budougu Kyoudoukumiai mit Kommentar von Masazuki Miyasaka, Immunologe der Osaka Universität) wurde getestet, wie sich die Tröpfchen verteilen, wenn man ohne Schutz wie immer Kendo trainiert - also mit Kiai und starkem Ausatmen und Einatmen. Wenn man die Ausatmung/ das Kiai ohne Schutz als eine Tröpfchenbildung von 100 % annimmt, dann zeigt die Untersuchung Folgendes:

Die oben beschriebene Men-Maske, die aus einem alten Tenugui gefertigt wird und von unten die Luftzufuhr gewährleistet, kann die Tröpfchensprühung um 90 % reduzieren.

Zusätzlich wurde ein Plastikshield entwickelt, das in der Konsistenz dünner und flexibler ist, als der Augensplitterschutz, den wir hierzulande kennen. Die Reduktion der Tröpfchenbildung betrug nur 70 %, wenn man nur das Shield benutzt, d.h. dass es zu einer Empfehlung kommt, beides miteinander zu kombinieren:

Wenn wir Men-Maske und Plastikshield kombinieren, dann gibt es eine Tröpfchenreduktion von 95 %. Trotzdem werden noch in zwei Meter Entfernung kleinere Tröpfchen gesichtet. Darum ist Lüften unumgänglich.

**Fazit: Es ist empfohlen, dass man die Men-Maske und dazu noch ein Shield trägt. Ein Shield alleine genügt nicht und eine Lüftung während der gesamten Zeit sollte stattfinden.**

**Nach dem Training:**

## **Auch nach dem Training Abstand halten**

Nach dem Training sollte der Mindestabstand gewahrt werden und die normalen Masken wieder aufgesetzt werden - auch wenn man sich bei den Senseis bedankt. Nach jedem Training Gis waschen, Kote und Men desinfizieren.

Wenn man sich mit Corona infiziert hat, sofort dem Trainer Bescheid geben. Shinais und Bogu, Tenugui nicht mit anderen teilen. Desinfizieren von Türklinen, Wasserhähne nach dem Training.

Die Bauanleitung:

Links:

Video: <https://www.youtube.com/watch?feature=youtu.be&v=JPbsYqc53ZY&app=desktop> [ggf. selbst weiter suchen]

pdf-Dokument mit Abbildung der Men-Maske und des Schildes auf den letzten beiden Seiten: [https://www.kendo.or.jp/wp/wp-content/uploads/2020/06/guidelines\\_for\\_prevention\\_of\\_expanded\\_infection.pdf](https://www.kendo.or.jp/wp/wp-content/uploads/2020/06/guidelines_for_prevention_of_expanded_infection.pdf)

Begriffe:

**Kendo Face Guard** im Folgenden als Shield bezeichnet: aus Plastik, transparent und sehr biegsam - ist weniger fest als die, die wir hierzulande kennen für den Augensplitterschutz. Noch ist nicht ausreichend ausprobiert, was man bei Beschlagen und bei Hitze- und Luftstau macht. Die gibt es wohl in zwei Teilen für oben ( also Augengegend und Mundgegend zu kaufen, kann aber relativ einfach selber hergestellt werden)

**Men-Maske:** aus altem Tenugui hergestellt, siehe Video. Bei den Men-Masken handelt es sich um Masken, die, wenn man kein Men aufhat, ausreichend für Luftzufuhr sorgen, aber setzt man das Men auf wird das Atmen dennoch schwierig.