



KARATE + KRAV MAGA Illnau: Corona-Trainingsschutzkonzept N° 4

1. Inhaltsverzeichnis

1. Inhaltsverzeichnis	1
2. Informationsbeschaffung – was MUSS ich wissen?	1
3. Grundsätze	2
4. Mitgeltende Dokumente – woher kommen diese Regeln?	2
5. Wann geht es mit dem gelockerten Training los?.....	2
6. Wer darf wie trainieren?	2
7. Wie melde ich mich an?	3
8. Was soll ich mitnehmen und was nicht?	3
9. Verhaltensregeln – was darf ich und was nicht?.....	4
10. Raumkonzept – nur für Erwachsenentraining gültig.....	5
11. Zeitplan-Gesamtübersicht	7
12. Hotline	7

2. Informationsbeschaffung – was MUSS ich wissen?

Nebst den Informationen, welche ihr via der **WhatsApp-Gruppe** erhalten habt, bitten wir euch zudem sich in den Medien und auf den relevanten Homepages über die aktuelle Lage zu **informieren**.

D.h., **jedes Mitglied bzw. die gesetzlichen Vertreter der Minderjährigen**, informiert sich **eigenständig** über die aktuellen Verordnungen und Massnahmen der BAG bzw. kantonalen Stellen zur Bekämpfung und Minimierung des Übertragungsrisikos des Coronavirus. Auf der Homepage der Swiss Karate Federation (**SKF**), **Bundesamtes für Gesundheit (BAG)** sowie auch der **swiss-olympic**, sind alle relevanten Dokumenten aufgeschaltet:

<https://www.bag.admin.ch/bag/de/home.html>

<http://www.karate.ch/verband/coronavirus/downloads/>

<https://www.swissolympic.ch/ueber-swiss-olympic/news-medien/Fokus-Coronavirus.html>



3. Grundsätze

➔ **Karate ohne Körperkontakt:** Einzeltrainings oder Techniktrainings **ohne Körperkontakt** sind erlaubt.

➔ **Nur symptomfrei ins Training kommen:** Personen mit Krankheitssymptomen dürfen **nicht** am Trainingsbetrieb teilnehmen. Sie verhalten sich wie von der **BAG vorgeschrieben**.

➔ **Ausgeweitete Maskentragpflicht:** Maskentragpflicht in öffentlich zugänglichen Einrichtungen und Innenräumen. Davon **ausgenommen** sind **Kinder** bis zu ihrem **12. Geburtstag**.

Für das **Erwachsenentraining** (ab 16. Jahren) gilt das Raumkonzept wie im **Kapitel 10** dargestellt.

➔ **Hygieneregeln:** Auf das traditionelle **Shakehands**, **Abklatschen** oder **Faust-zu-Faust**-Begrüssung ist weiterhin zu verzichten. Händewaschen spielt eine entscheidende Rolle bei der Hygiene. Wer seine Hände vor und nach dem Training gründlich mit Seife wäscht, **schützt sich und sein Umfeld**. **Abstand** halten (wenn immer möglich **1.5m** Abstand) auch in den Garderoben.

➔ **Präsenzlisten führen:** Enge Kontakte zwischen Personen müssen auf Aufforderung der Gesundheitsbehörde während **14 Tagen** ausgewiesen werden können. Um das Contact Tracing zu vereinfachen, führt der Betrieb für sämtliche Trainingseinheiten Präsenzlisten in Form der Doodle-Umfrage.

➔ **Bestimmung Corona-Beauftragter:** Bei unserem Betrieb ist der **Corona-Beauftragter** Giovanni Maltese. Bei Fragen darf man sich gerne direkt an ihn wenden (Tel. +41 79 910 46 88 oder karate-basilisk@gmail.com)

4. Mitgeltende Dokumente – woher kommen diese Regeln?

Dieses Schutzkonzept wurde unter Berücksichtigung folgender Dokumente zusammengestellt:

- Verordnung vom 19. Juni 2020 über Massnahmen in der besonderen Lage zur Bekämpfung der COVID-19-Epidemie (Covid-19-Verordnung besondere Lage; SR 818.101.26), Artikel 6e für den Sportbereich, Version 30.10.2020
- Swiss Karate Federation SKF und Partnerorganisation Krav Maga Self Protect (KMS)
- **organisation Krav Maga Self Protect (KMS)**

5. Wann geht es mit dem gelockerten Training los?

Start:

Montag, den 02. November 2020

Zeit:

gemäss Doodle-Umfragen

Dauer:

45 Min. (bitte erst 5 Min. vorher erscheinen)

6. Wer darf wie trainieren?

Zum Training zugelassen werden nur die Mitglieder, welche sich **vor dem Training** mittels der Doodle-Umfrage online angemeldet haben. **Siehe hierzu Kapitel 7.**



Es dürfen **keine Zuschauer** im **Trainingsraum** anwesend sein (Trainingsraum = Bodenfläche mit Bodenmatten).

Für **Kinder- und Jugendliche** vor ihrem **16. Geburtstag** bestehen **keine** Einschränkungen.

Bei Trainingsgruppen mit **Erwachsenen** (ab 16 Jahren) gilt: in Innenräumen von in öffentlich zugänglichen Einrichtungen und Betrieben, darf die Teilnehmerzahl **max. 15** (inkl. Trainer) **betragen**, wenn eine **Gesichtsmaske** getragen **und** der erforderliche **Abstand von 1.5 m** eingehalten wird.

oder

Bei Trainingsgruppen mit **Erwachsenen** (ab 16 Jahren) gilt: in Innenräumen von in öffentlich zugänglichen Einrichtungen und Betrieben, kann auf das Tragen einer **Gesichtsmaske** verzichtet werden, wenn die Teilnehmerzahl bei uns im Dojo auf **max. 7** (inkl. Trainer) **beschränkt** ist.

7. Wie melde ich mich an?

Ihr erhält von uns die Termine per Doodle-Umfrage. Mit diesem link könnt Ihr Euch zu den Kursen anmelden. Wichtig dabei ist folgende **Grundregel**:

➔ Es sollten, wenn immer möglich, die gleichen Personen zusammen trainieren!

Nachstehender Link ist ab den 29.10.2020, gültig:

🔒 Karate Jugend + Erwachsene ab 16 Jahre, ILLNAU

Doodle-Link: <https://doodle.com/poll/qmaw4c74e7e5np7n>

🔒 🐼 Karate für Kids 5 - 10 Jahre, ILLNAU

Doodle-Link: <https://doodle.com/poll/3565kxdyfk5d5782>

8. Was soll ich mitnehmen und was nicht?

- Eigene **Trinkflasche**
- Eigene **Gesichtsmaske**
- Eigenes **Desinfektionsmittel** (Kontaminationsgefahr bei gemeinsamer Benutzung)
- **Trainingsanzug** bereits zu Hause angezogen
- Es dürfen **keine Schützer/Pratzen** mit ins Dojo gebracht werden, da das Kumite mit Körperkontakt untersagt ist



9. Verhaltensregeln – was darf ich und was nicht?

Die untenstehende Abbildung zeigt, welche Mindestmassnahmen zurzeit in der ganzen Schweiz gelten.

Bund verstärkt Massnahmen gegen das Coronavirus
Ab 29. Oktober gilt schweizweit:

- Verbot von Veranstaltungen und Versammlungen**
 - 50+** Keine Veranstaltungen mit mehr als 50 Personen
 - 10+** Nicht mehr als 10 Personen im Freundes- und Familienkreis
 - 15+** Keine Ansammlungen von mehr als 15 Personen im öffentlichen Raum (seit 19.10.)
- Ausnahmen:** Parlamente, Gemeindeversammlungen, Kundgebungen, Unterschriftensammlungen
- Regeln für Sport und Kultur**
 - Verbot sportlicher und kultureller Aktivitäten mit mehr als 15 Personen. Ausnahmen: Trainings und Proben von unter 16-Jährigen und im Profi-Bereich. Strengere Regeln für Kontaktsport und Chöre.
- Fernunterricht an Hochschulen** (ab 2.11.)
- Schliessung von Tanzlokalen und Discos**
- Regeln für Bars und Restaurants**
 - 4** Höchstens 4 Personen pro Tisch
 - Sperrstunde** von 23 bis 6 Uhr
 - Weiterhin:** Sitzpflicht und Kontaktdaten erheben
- Ausgedehnte Maskenpflicht**
 - Neu (zusätzlich zu ÖV, Haltestellen und öffentlich zugänglichen Innenräumen):
 - In Schulen ab Sekundarstufe II**
 - Bei der Arbeit drinnen** (ausser am Arbeitsplatz, sofern Abstand eingehalten wird)
 - Ausnahmen:** Kinder unter 12 Jahren und Personen mit ärztlichem Attest
 - Im Aussenbereich** von Restaurants, Läden u.ä. sowie in belebten Fussgängerzonen
 - Im öffentlichen Raum**, wenn Abstandhalten nicht möglich ist
- Achtung:** In bestimmten Kantonen gelten strengere Regeln
- Weiterhin gilt:**
 - Kontakte reduzieren**
 - Handhygiene beachten**
 - Wenn möglich Homeoffice**
 - Abstand halten**

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun Svizra
Swiss Confederation

Bundesrat
Consiglio federal
Consiglio federal
Cunsiel federal
Federal Council

Abbildung 1 Verhaltensregeln gemäss BAG vom 29. Oktober 2020

10. Raumkonzept – nur für **Erwachsenentraining** gültig

Es besteht eine **Ausgeweitete Maskentragpflicht**: Maskentragpflicht in öffentlich zugänglichen Einrichtungen und Innenräumen. Davon **ausgenommen** sind **Kinder** bis zu ihrem **12. Geburtstag**.

Für das **Erwachsenentraining** (ab 16. Jahren) gilt das nachstehende Raumkonzept:

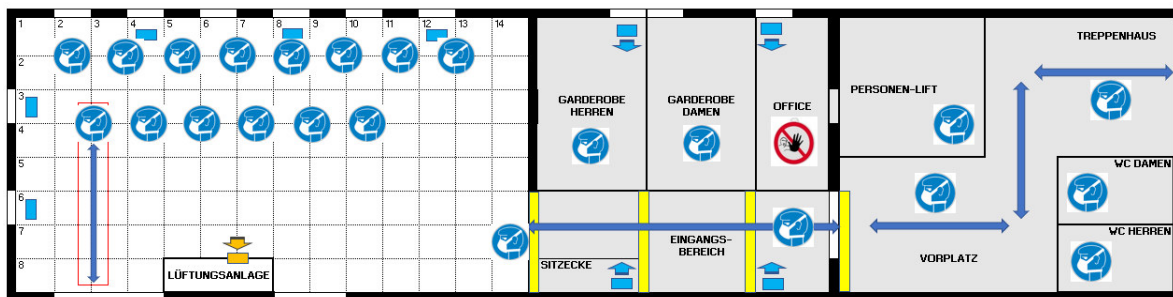


Abbildung 2: Gesamt-Grundriss Dojo Illnau

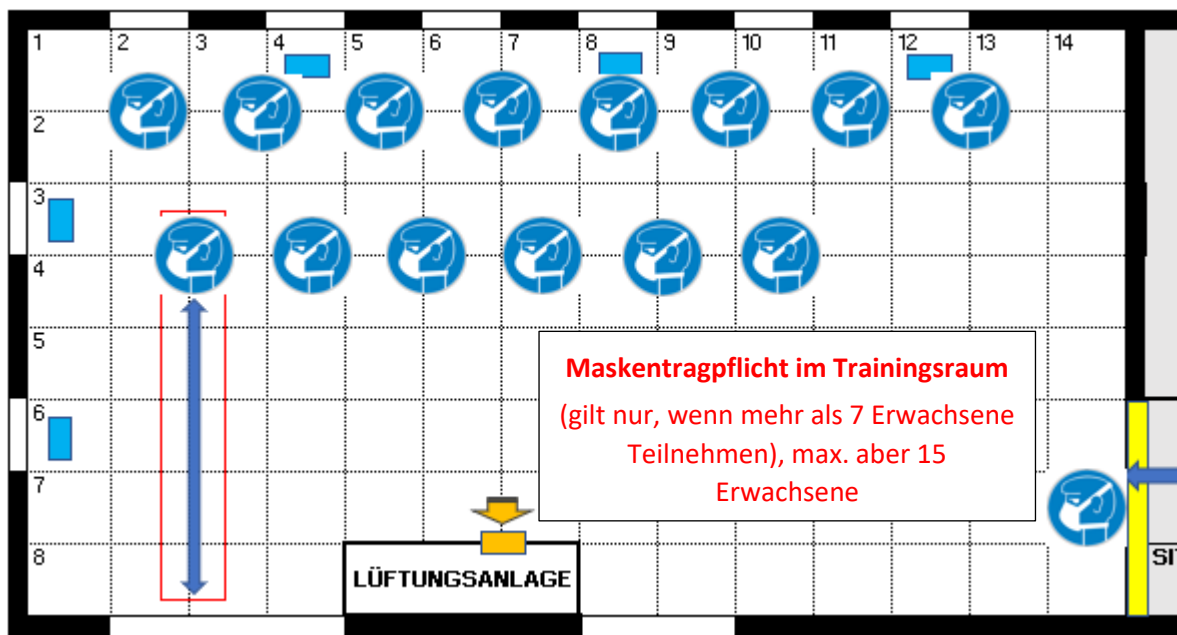


Abbildung 3: Grundriss Trainingsraum Dojo Illnau mit max. 15 Teilnehmer

KARATE-DO BASILISK

KRAV MAGA CENTER ILLNAU-EFFRETIKON

TRAININGSSCHUTZKONZEPT N°4



29. Oktober 2020/ Seite 6 von 7

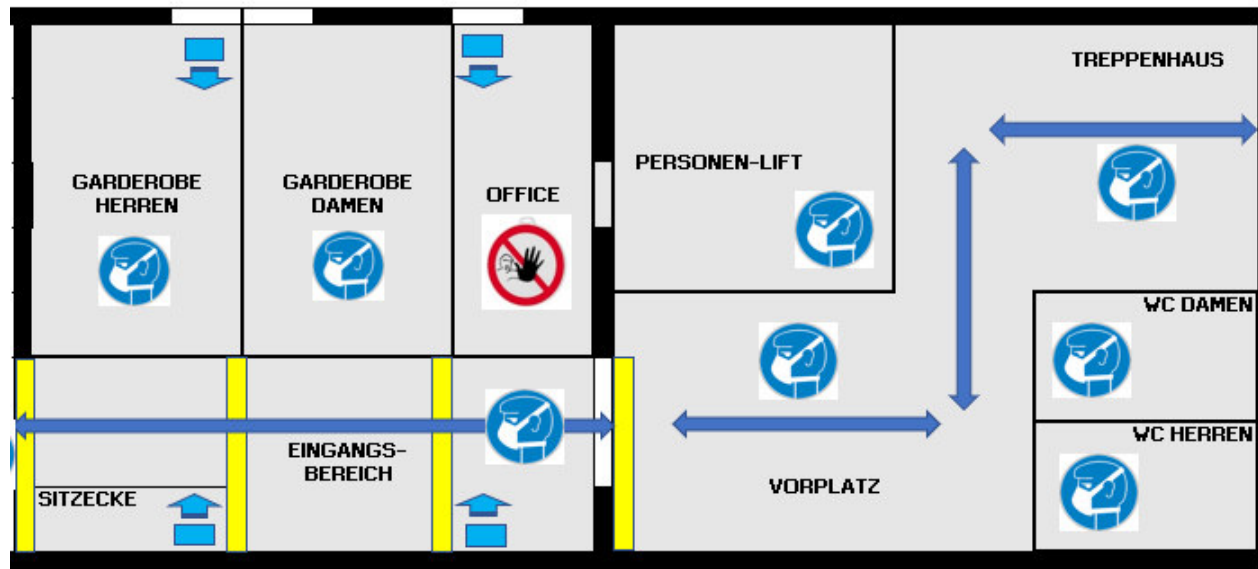


Abbildung 4: Grundriss Eingangsbereich Dojo Illnau

Legende Raumkonzept:

	Kein Zutritt, Raum ist abgesperrt bzw. Lift darf nicht benutzt werden
	Maskentragpflicht auf der Trainingsfläche (gilt nur, wenn mehr als 7 Erwachsene Teilnehmen)
	Laufrichtung kommen und gehen
	Luftauslass mit Luftrichtungspfeil Zuluft
	Luftauslass mit Luftrichtungspfeil Zuluft
	Trainingsbereich pro Teilnehmer, mit Bodenmarkierungen 1 x 1 m
	Rastereinteilung 1 x 1 m

KARATE-DO BASILISK

KRAV MAGA CENTER ILLNAU-EFFRETIKON

TRAININGSSCHUTZKONZEPT N°4



29. Oktober 2020/ Seite 7 von 7

11. Zeitplan-Gesamtübersicht

ZEIT	MO ILLNAU	DI ALLSCHWIL	MI ILLNAU	DO ALLSCHWIL	FR	SA ALLSCHWIL	SO
IDEZUG:							
17:00 - 17:45	KARATE Kids 5-10	KARATE PRIVATSTUNDEN	KARATE Kids 5-10	KARATE Kids 5-10			
18:00 - 18:45	KARATE Jugend + Erwachsene ab 16	KARATE Kids 5-10	KARATE Jugend + Erwachsene ab 15	KARATE Jugend 11-15			
19:00 - 20:00	KRAV MAGA Erwachsene	KARATE Jugend 11-15	KRAV MAGA Erwachsene	KARATE Jugend + Erwachsene ab 16			
20:00 - 21:00		KARATE Jugend + Erwachsene ab 16					
IDEZUG:							
NACH VEREINBARUNG	PRIVATSTUNDEN KARATE ODER KRAV MAGA	PRIVATSTUNDEN KARATE ODER KRAV MAGA	PRIVATSTUNDEN KARATE ODER KRAV MAGA	PRIVATSTUNDEN KARATE ODER KRAV MAGA	PRIVATSTUNDEN KARATE ODER KRAV MAGA		

12. Hotline

24-Stunden-Telefon-Hotline, Bundesamt für Gesundheit (BAG)

Für die Bevölkerung: 058 463 00 00

Medizinische Fragen zum Coronavirus, rund um die Uhr: 0800 33 66 55