

COVID 19

Training

KMS Center Oberwallis



Trainingskonzept & Schutzmassnahmen COVID 19 (Stand 28.10.2020)

Aufgrund der kantonalen Bestimmungen vom 21.10.2020 wir das Training des KMS Centers Oberwallis diesen neuen Schutzmassnahmen an. Das neue Schutzkonzept ermöglicht das Krav Training ohne Kontakt unter Berücksichtigung der aktuellen Hygienemassnahmen.

Training ohne Kontakt

Mo. 19.30 – 20.45 Uhr (Saal 2 oder Saal 1, Basic 3 / Adv. 3)

Mi. 19.30 – 20.45 Uhr (Saal 2 oder Saal 1, Basic 2 / Adv. 2)

Mi. 20.00 – 21.15 Uhr (Saal 2 oder Saal 1, Basic 1 / Adv. 1)

- Max. 8 Personen pro Training, **Mindestteilnehmerzahl 2 Personen**
(Sollte die Nachfrage grösser sein, wird nach Absprache eine 2 Lektion angeboten)
- 15m² Trainingsfläche pro Person
- Wenn immer möglich 1.5 m Abstand
- Einhaltung der Hygieneregeln des BAG
- Präsenzlisten (Rückverfolgung enger Kontakte -Contact Tracing)
- Maskenpflicht abseits der Trainingsmatte

Kontaktloses Training ohne Partner.

Grundschultechniken, Schrittkombinationen, Körperverschiebungen (an Ort), Krav-Boxing (Schläge und Tritte) und Abwehrtechniken aus dem KMS Stoff- und Prüfungsprogramm.

Der Link zur Anmeldung zum Training ist: <https://doodle.com/poll/wff3stk2c7ueabcq>

Ab 29. Oktober gilt schweizweit:



Verbot von Veranstaltungen und Versammlungen

10+

Nicht mehr als 10 Personen im Freundes- und Familienkreis

50+

Keine Veranstaltungen mit mehr als 50 Personen

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



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
Conseil fédéral
Consiglio federale
Cussegl federal
Federal Council

Inhaltliche Vorgaben zur Struktur des Schutzkonzeptes

Anreise, Ankunft und Abreise zum und vom Trainingsort

Jede/r Teilnehmer/in muss sich vorgängig (per Doodleumfrage) anmelden. Es kann niemand unangemeldet zum Training erscheinen. Dadurch wird vermieden wird, dass nicht mehr Personen als sich angemeldet haben, anwesend sind. Diese haben das Trainingscenter und den Trainingsraum gestaffelt (Tröpfchen System) zu betreten.

Die Mitglieder und Trainer/innen kommen kurz (max. 5 Minuten) vor dem Training individuell ins Trainingslokal (Dojo) direkt zum **Eingang des Tanzlokals 1** auf der Westseite des Sportcenters Olympica. Nach dem Training ist das Lokal gestaffelt (also nicht alle miteinander) innerhalb 5 Minuten wieder zu verlassen. Jedes Mitglied bringt seine persönliche Trinkflasche mit und hat sie in seiner Trainingstasche. Es finden keine Trainingsbesprechungen vor Ort statt, dies kann virtuell stattfinden.

Das Restaurant des Sportcenters kann gemäss den Vorgaben des Bundes im Anschluss des Trainings besucht werden.

Trainingsplan

Montag 19.30 – 20.45 Uhr **Ohne Körperkontakt** (Saal 2, Basic 3 / Adv. 3)
Mittwoch 19.30 – 20.45 Uhr **Ohne Körperkontakt** (Saal 2, Basic 2 / Adv. 2)
Donnerstag 20.00 – 21.15 Uhr **Ohne Körperkontakt** (Saal 2, Basic 1 / Adv. 1)

Infrastruktur

Die maximale Anzahl Personen ist aufgrund der Platzverhältnisse auf 8 Teilnehmer/innen und den Instruktor beschränkt. Vor und während jeder Lektion wird der benutzte Raum gelüftet.

Dem Mitglied wird empfohlen, persönlich mitgebrachtes Material ebenfalls vor und nach dem Training zu desinfizieren.

Trainingsfelder für kontaktloses Training

8 Trainingsfelder mit jeweils 1.5 Meter Abstand für 8 Personen plus Instruktor für z.B. 135m²

Umkleide/Dusche/Toiletten

Die Mitglieder kommen bereits im Trainingsanzug. Die Garderoben sind geschlossen. Jede/r Teilnehmer/in ist dafür besorgt, dass sie auch ihr eigenes Desinfektionsmittel für das Training dabei hat. Zusätzliches Desinfektionsmittel wird zur Verfügung gestellt.

Risikobeurteilung und Triage

Sportlerinnen und Sportler sowie Trainerinnen und Trainer mit Krankheitssymptomen dürfen nicht am Training teilnehmen oder ein solches leiten. Sie bleiben zu Hause, resp. geben sich in Selbst-Isolation. Sie rufen ihren Hausarzt an und befolgen dessen Anweisungen. Die Trainingsgruppe ist umgehend über die Krankheitssymptome zu orientieren. Abweichende Regeln durch Behörden vorbehalten.

Mitglieder die zur Risikogruppe gehören, wird empfohlen die Trainings vorläufig nicht zu besuchen, bis vom Kanton oder BAG weitere Lockerungen bekannt gegeben werden.

Brig, 15.11.2020

Centerleiter Krav Maga Self Protect Oberwallis
Olivier Summermatter

KRAV MAGA SELF PROTECT ASSOCIATION SWITZERLAND

Olivier Summermatter, KMS Trainingscenter Oberwallis, Riedbachstrasse 15, 3900 Brig
Mobil: 076 56038 83, E-mail: info@kravmaga-oberwallis.ch / www.kravmaga-oberwallis.ch