

KARATE-DO BASILISK

ALLSCHWIL

TRAININGSSCHUTZKONZEPT N°3

29. Juni 2020



KARATE ALLSCHWIL:

Corona-Trainingsschutzkonzept N° 3

1. Inhaltsverzeichnis

1. Inhaltsverzeichnis	1
2. Ziel	1
3. Informationsbeschaffung – was MUSS ich wissen?	1
4. Fünf Grundsätze müssen nun zwingend eingehalten werden.....	2
5. Mitgeltende Dokumente – woher kommen diese Regeln?	2
6. Wann geht es mit dem weiter gelockerten Training los?	2
7. Wer darf trainieren?.....	3
8. Wie melde ich mich an?	3
9. Was soll ich mitnehmen?	3
10. Verhaltensregeln – was darf ich und was nicht?.....	4
11. Raumkonzept – wie ist der Zugang gesichert?.....	5
12. Zeitplan-Gesamtübersicht: 08. Juni bis 06. August 2020	6

2. Ziel

Eine schrittweise Normalisierung des Karate-Trainings.

3. Informationsbeschaffung – was MUSS ich wissen?

Jedes Mitglied informiert sich **eigenständig** über die aktuellen Verordnungen und Massnahmen der BAG zur Bekämpfung bzw. zur 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>

KARATE-DO BASILISK

ALLSCHWIL

TRAININGSSCHUTZKONZEPT N°3

29. Juni 2020



4. Fünf Grundsätze müssen nun zwingend eingehalten werden

→ Nur symptomfrei ins Training

Personen mit Krankheitssymptomen dürfen **nicht** am Trainingsbetrieb teilnehmen. Sie verhalten sich wie von der **BAG vorgeschrieben**.

→ Abstand halten

Bei der Anreise, beim Eintreten in die Sportanlage, in der Garderobe, bei Besprechungen, beim Duschen, nach dem Training, bei der Rückreise – in all diesen und ähnlichen Situationen sind, wenn immer möglich, **1.5 Meter Abstand** einzuhalten. **Wo dieser Abstand nicht gewährleistet werden kann, wird empfohlen eine Gesichtsmaske zu tragen.** Auf das traditionelle Shakeshands und Abklatschen ist weiterhin zu verzichten. Einzig im eigentlichen Trainingsbetrieb ist der Körperkontakt in allen Sportarten wieder zulässig.

→ Gründlich Hände waschen

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**.

→ 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.

→ 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 karatebasilisk@gmail.com)

→ Besondere Bestimmungen

Die Teilnehmer sollten sich erst **5 Minuten** vor dem Trainingsstart im Dojo befinden, damit die anderen Teilnehmer die Räumlichkeit verlassen können.

5. Mitgeltende Dokumente – woher kommen diese Regeln?

Dieses Schutzkonzept wurde unter Berücksichtigung folgender Dokumente zusammengestellt:

- Verordnung 3 über Massnahmen zur Bekämpfung des Coronavirus (COVID-19), vom 19.06.2020
- Standardkonzept Trainingsbetrieb Swiss Olympic
- SKF Corona EXIT-Konzept 03 DE ab den 25.06.2020, Swiss Karate Federation SKF und **Partnerorganisation Krav Maga Self Protect (KMS)**

6. Wann geht es mit dem weiter gelockerten Training los?

Start:

Dienstag, den 30. Juni 2020

Zeit:

gemäss Doodle-Umfragen

Dauer:

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

Ferienbetrieb:

vom 14. bis 30. Juli geschlossen

KARATE-DÔ BASILISK ALLSCHWIL + ILLNAU – KRAV MAGA CENTER ILLNAU- EFFRETIKON

Hagmattstrasse 17, CH-4123 Allschwil + Kempttalstrasse 111, CH-8308 Illnau

karatebasilisk@gmail.com – krav.maga.illnau@gmail.com

+41 79 910 46 88

KARATE-DO BASILISK

ALLSCHWIL

TRAININGSSCHUTZKONZEPT N°3

29. Juni 2020



7. Wer darf trainieren?

Die Karate-Mitglieder müssen **keine** Commitments mehr abgeben. Sie sind aber dafür **besorgt**, dass sie über die neuen Möglichkeiten und den damit verbundenen Auflagen, insbesondere über die beständigen Gruppen bei Kontakt-Trainings und Sicherstellung des Contact Tracings, **informiert** sind.

8. 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 sind folgende **Grundregeln**:

1. Jede Person kann sich **neu 2 Mal** die Woche anmelden! Als **Kompensation** für die bis dato ausgefallenen Trainingsstunden findet das Training auch während den Sommerferien bis und mit am Donnerstag, den **06. August 2020** statt.
2. Vom **14. bis 30. Juli** ist das Dojo wegen Ferien **geschlossen**!
3. Es sollten, wenn immer möglich, die **gleichen** Personen zusammen trainieren!

Nachstehender Link ist bis und mit am Mittwoch, den **06. August 2020**, gültig:

的秘密 2 - Karate Jugend + Erwachsene, ab 16 Jahre, ALLSCHWIL

Doodle Link: <https://doodle.com/poll/qqc6mtqwyf43abpq>

秘密 🐾 2 - Karate für Jugend, 11 - 15 Jahre, ALLSCHWIL

Doodle Link: <https://doodle.com/poll/buenkzmnpcc22hqze>

秘密 🧑 2 - Karate für Kids 5 - 10 Jahre, ALLSCHWIL

Doodle Link: <https://doodle.com/poll/i5a32f4snzcvre8s>

9. Was soll ich mitnehmen?

- Eigene **Trinkflasche**
- Eigene **Gesichtsmaske** (Empfehlung)
- Eigenes **Desinfektionsmittel** (Kontaminationsgefahr bei gemeinsamer Benutzung)
- **Trainingsanzug** bereits zu Hause angezogen, mit **eigenem + desinfiziertes** Trainingsmaterial (z.B. Schützer, etc.)

KARATE-DO BASILISK

ALLSCHWIL

TRAININGSSCHUTZKONZEPT N°3



29. Juni 2020

10. Verhaltensregeln – was darf ich und was nicht?

Die nachstehend aufgeführten Verhaltensregeln sind auch auf dem Formular «Commitments» aufgeführt:



Abbildung 1 Verhaltensregeln gemäss Swiss-Olympic, ab den 22. Juni 2020

KARATE-DO BASILISK

ALLSCHWIL

TRAININGSSCHUTZKONZEPT N°3



29. Juni 2020

11. Raumkonzept – wie ist der Zugang gesichert?

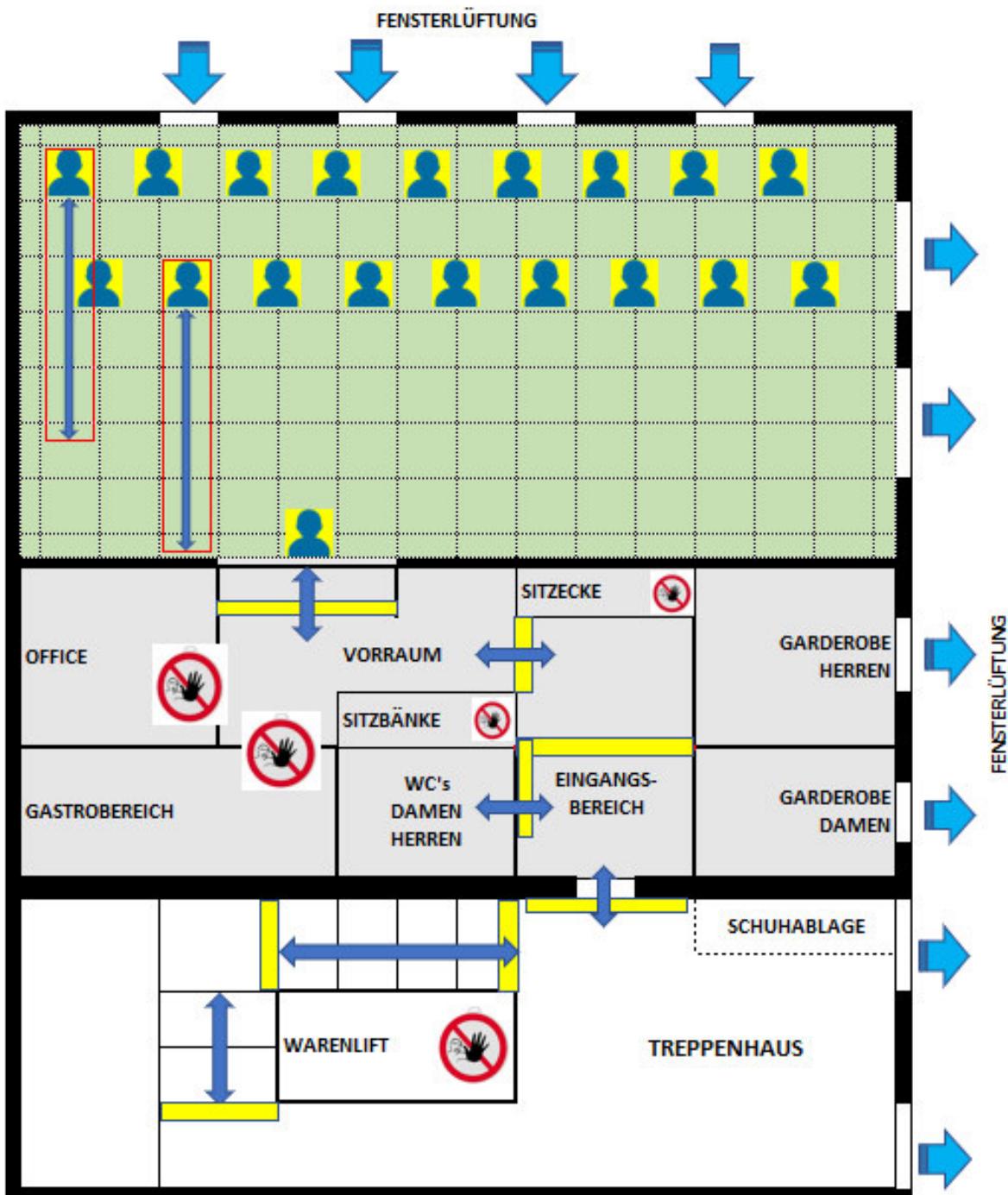


Abbildung 2: Gesamt-Grundriss Dojo Allschwil, mit max. 19 Teilnehmer

KARATE-DO BASILISK

ALLSCHWIL

TRAININGSSCHUTZKONZEPT N°3

29. Juni 2020



Legende Raumkonzept:

	Kein Zutritt, Raum ist abgesperrt bzw. Lift darf nicht benutzt werden
	Wartelinie zur nächsten Person, mindestens 2 m Abstand
	Laufrichtung kommen und gehen
	Luftrichtungspfeil Fensterlüftung
	Trainingsbereich pro Teilnehmer, mit Bodenmarkierungen 1 x 1 m
	Rastereinteilung 1 x 1 m

12. Zeitplan-Gesamtübersicht: 08. Juni bis 06. August 2020

ZEIT	MO ILLNAU	DI ALLSCHWIL	MI ILLNAU	DO ALLSCHWIL	FR	SA ALLSCHWIL	SO
BEZOUG:							
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					
BEZOUG:							
NACH VEREINBARUNG	PRIVATSTUNDEN KARATE ODER KRAV MAGA						