

## Corona EXIT-Konzept **03** Swiss Karate Federation SKF Anhang 3 - Version 3 **ab 25. Juni 2020**

### Corona Trainings-Schutzkonzept

für Karate als Breitensport  
für Karate als Leistungssport  
für andere Kampfsportarten oder Selbstverteidigungssysteme



### **Krav Maga Self Protect (KMS) - Partnerorganisation** der SKF

ist ein Selbstverteidigungssystem, das Partner der **Swiss Karate Federation (SKF)** ist. Da es sich beim KMS SV-System um ein Nahkampf-Produkt handelt, ist Körperkontakt zwecks im Unterschied zu anderen Kampfsportarten normal, aber durch ein neu konzipiertes Trainingssystem nun auch **ohne Partner** und **ohne Körperkontakt** möglich (siehe Videos)!

In Zusammenhang mit den Lockerungen ab 25. Juni **entfällt die 10m<sup>2</sup> Regelung** im Raum- und Trainingskonzept in den Trainingsfeldern. Distanz halten (wenn immer möglich 1,5m Abstand).

Wie beim Karate Breitensport werden Grundschultechniken, also Schritte, Schrittkombinationen, Körperverschiebungen (an Ort), Krav-Boxing (Schläge und Tritte) und Abwehrtechniken aus dem Stoff- und Prüfungsprogramm zu Home-Trainings-Lektionen zusammengestellt und ohne Partner durchgeführt. Dabei kommen auch die konditionellen und koordinativen Aspekte nicht zu kurz. **Mit dem vorliegenden Raum- und konzipierten Trainingskonzept im markierten Trainingsfeld, kann Krav Maga Self Protect-Training ohne Partner und Körperkontakt durchgeführt werden!**

### **Krav Maga Training mit Körperkontakt ab 25. Juni**

**Sollte nach Empfehlung in beständigen Gruppen stattfinden.** Es sollte gewährleistet werden, dass immer die gleichen (beiden) Partner miteinander trainieren und nicht untereinander gewechselt und dadurch Vermischungen entstehen.



Beispiel / Krav Maga – Grundschule (Krav-Boxing) an Ort ohne Partner und Körperkontakt

## Link für Trainings-Demo-Videos

Trainingskonzept – zwecks Einhaltung der Vorgaben / Grundsätze  
und für individuelle Home-Training oder als Lernkontrolle nach dem Training

Link Krav Maga: <https://vimeo.com/408752788/13a46ee364>

Krav Fronttritte: <https://vimeo.com/411392822/ef07475db7>

Krav Abwehrtechniken mit Schläge: <https://vimeo.com/411433552/6df43dcd72>

### Kontaktadresse Rückfragen an:

Giuseppe Puglisi, Praktisches Konzept  
Tel + 41 79 411'74'88, [giuseppe.puglisi@budospportcenter.ch](mailto:giuseppe.puglisi@budospportcenter.ch)

Daniel Puglisi, Praktisches Konzept (technische Probleme Video)  
Tel + 41 79 283'37'47, [daniel@codegestalt.com](mailto:daniel@codegestalt.com)

## Trainingsmaterial für Techniktraining

ohne Partner und Körperkontakt

### Training an einem Standboxesack oder Standbox-Dummy

Karate oder Krav Maga -Techniken an Ort ohne Partner und Körperkontakt



### Anmerkungen:

Das Trainingsmaterial wird nach jedem Training mit Desinfektionsmittel gereinigt!

Die Teilnehmer/innen bringen für das Training ihre persönlichen Trainings-Schutzausrüstung (Hand- und Fusschoner) mit und werden angewiesen, dass auch dieses mit Desinfektionsmittel vor- und nach dem Training gereinigt wird!

### Massnahmen

---



## Trainingsbetrieb

Die KMS führt in dieser Modifikation lediglich die ab 25. Juni 2020 geltenden Regeln und neuen Möglichkeiten unter dem Titel ***Inhaltliche Vorgaben Schutzkonzept Vorgabe*** auf. Die vorliegenden Rahmenbedingungen wurden an die aktuelle COVID-19-Verordnung 2 und die entsprechenden allgemeinen Maßnahmen des Bundesrates sowie den spezifischen Vorgaben des BASPO angepasst. Alle KMS Center müssen ihre Schutzkonzepte revidieren und bei Bedarf der Gesundheitsbehörde vorweisen.

Zur Übersicht über die Historie, die COVID-19 Verordnungen usw. wird auf das Konzept 01, datiert 27. April 2020 sowie auf Konzept 02, datiert auf 6. Juni 2020 verwiesen.

Im Zentrum des Konzepts für den **Trainingsbetrieb der KMS Center ab 25. Juni** stehen die fünf übergeordneten zwingenden Grundsätze für den Sport:

Bei Sportaktivitäten, in denen ein dauernder enger Körperkontakt erforderlich ist, wird empfohlen, die Trainings in beständigen Gruppen stattfinden zu lassen. Als enger Kontakt gilt dabei die längerdauernde (>15 Minuten) oder wiederholte Unterschreitung einer Distanz von 1.5 Metern ohne Schutzmassnahmen.

### 1. Nur symptomfrei ins Training

Personen mit Krankheitssymptomen dürfen NICHT am Trainingsbetrieb teilnehmen. Sie bleiben zu Hause, resp. begeben sich in Isolation und klären mit dem Hausarzt das weitere Vorgehen ab.

### 2. Abstand halten

Bei der Anreise, beim Eintreten in das Center, in die Sportanlage, in der Garderobe, bei Besprechungen, beim Duschen, nach dem Training, bei der Rückreise – in all diesen und ähnlichen Situationen sind 1.5 Meter Abstand nach wie vor einzuhalten. **Wo der Abstand nicht gewährleistet ist, muss eine Gesichtsmaske getragen werden oder eine zweckmässige Abschrankung (z.B. Plexiglas) installiert sein.** Auf das traditionelle Shakehands und Abklatschen ist weiterhin zu verzichten. Einzig im eigentlichen Trainingsbetrieb ist der Körperkontakt in allen Sportarten wieder zulässig.

### 3. 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.

### 4. Präsenzlisten führen

Enge Kontakte zwischen Personen müssen auf Aufforderung der Gesundheitsbehörde während 14 Tagen ausgewiesen werden können. Um das Contact Tracing zu vereinfachen, führt das Dojo für sämtliche Trainingseinheiten Präsenzlisten. Die Person, die das Training leitet, ist verantwortlich für die Vollständigkeit und die Korrektheit der Liste und dass diese dem/der Corona-Beauftragten in vereinbarter Form zur Verfügung steht (vgl. Punkt 5). In welcher Form die Liste geführt wird (doodle, App, Excel, usw.) ist dem Dojo freigestellt.

## 5. Bestimmung Corona-Beauftragte/r des KMS Centers

Jedes Center, welche die Wiederaufnahme des Trainingsbetriebs plant, muss eine/n Corona-Beauftragte/n bestimmen. Diese Person ist dafür verantwortlich, dass die geltenden Bestimmungen eingehalten werden. Ist diese Person nicht mit dem Center-Leiter identisch muss der Name (Name, Vorname, Telefon-Nummer, Mailadresse) der SKF vorliegen.

## Rahmenvorgaben für den Sport ab 22. Juni 2020



Rahmenvorgaben für den Sport  
nach Lockerung der Massnahmen

**Spirit of Sport**  
heisst jetzt ...

**Einhaltung der Hygieneregeln**  
des BAG

**Distanz halten**  
(wenn immer möglich 1,5 m Abstand)

**Schutzkonzept**  
der Vereine und Sportanlagen-  
betreiber beachten

**Symptomfrei**  
ins Training/Wettkampf

**Sportveranstaltung**  
– mit max. 1000 Athlet\*Innen  
– mit max. 1000 Zuschauer\*Innen  
– Gruppen von max. 300 Personen,  
wenn 1,5 m-Abstand nicht möglich ist

**Präsenzlisten**  
(Rückverfolgung von engen  
Kontakten – Contact Tracing)

**Training von Sportarten mit engem Körperkontakt  
in beständigen Gruppen**  
(Empfehlung)

**swiss olympic**

Gültig ab 22. Juni 2020

## KMS-Centerbetrieb

«Über diesem Konzept steht der Satz der sich in der Pandemie bis lang noch immer als wahr herausgestellt hat: Wer Corona Raum gibt muss damit rechnen, dass Corona sich den Raum nimmt»

## Inhaltliche Vorgaben zur Struktur des Schutzkonzeptes

### 01. Risikobeurteilung und Triage



#### a) Krankheitssymptome

Mitglieder mit Krankheitssymptomen bleiben zu Hause und informieren den Centerleiter, so dass dieser die Mitglieder der Trainingsgruppe informieren kann. Es erfolgt keine Meldung an die Behörden. Ist die betreffende Person infiziert erfolgt die Meldung durch Arzt. Dann gelten die Vorgaben des Bundesamts für Gesundheit (Selbst-Isolation usw.) Abweichende Regeln durch Behörden vorbehalten. Die Trainierenden sollen auch ihre eigenen Kontaktpersonen notieren und deren Gesundheitszustand beobachten.

### 02. Anreise, Ankunft und Abreise zum und vom Trainingsort

#### a) An- und Abreise zum Trainingsort

Mitglieder und Trainer/innen sollen nach wie vor kurz (max. 5 Minuten) vor dem Training individuell ins Trainingslokal (Center) kommen. Es wird immer noch empfohlen zu Fuss, mit dem Fahrrad oder das Fahrzeug (Auto) zu verwenden. Auf ÖV oder Sammeltransporte ist wenn immer möglich zu verzichten. Nach dem Training ist das Lokal gestaffelt (also nicht alle miteinander) innerhalb 5 Minuten wieder zu verlassen.



Eltern von Kindern sollten ihre Kinder nicht zum Unterricht begleiten. Sie müssen draussen warten und können dort ihre Kinder wieder in Empfang nehmen.

### 03. Infrastruktur

#### a) Platzverhältnisse/Trainingsortverhältnisse

Hier verweisen wir auf wenn nötig markierte Trainingsplätze (10m<sup>2</sup> pro Person entfallen) und wenn möglich 1,5m Abstand (Distanz einhalten) zum nächsten Trainingspartner.

#### b) Umkleide/Dusche/Toiletten



Die KMS empfiehlt wenn möglich weiterhin bereits im Trainingsanzug ins Training zu kommen, da je nach Kanton die Garderoben und Duschen nach wie vor geschlossen bleiben. Wenn sich in den Garderoben auch die Toiletten befinden sollten, ist der Bereich der Umziehzone abzusperren und nur die Nutzung der Toiletten (für den Notfall) und Waschbecken für das Händewaschen zugänglich zu machen. Zweck dem Einhalten der Hygienemassnahmen, muss Seife (flüssig) und Wegwerf-Papiertücher vorhanden sein. Dies wird den Mitgliedern (und Eltern) vorgängig kommuniziert. Jede/r Teilnehmer/in ist dafür besorgt, dass sie auch ihr eigenes Desinfektionsmittel und eine Schutzmaske (empfohlen) für das Training dabei hat.

#### c) Reinigung der Trainingsmatten und Material

Die Trainingsmatten und das Trainingsmaterial oder benötigte Sport- und Kraftgeräte werden nach jeder Trainingslektion mit den entsprechenden Mitteln gereinigt (Desinfektionsspray). Nach jeder Lektion wird auch der benutzte Raum gelüftet.

#### d) Zugänglichkeit und Organisation zur und in der Infrastruktur

Obwohl aufgrund der Lockerungen mehr Mitgliedern Einlass gewährt werden kann, muss sich trotzdem jede/r Teilnehmer/in vorgängig (per Mail oder Telefon) anmelden. Es sollte nach wie vor niemand unangemeldet zum Training erscheinen, wodurch vermieden wird, dass nicht mehr Personen als sich angemeldet haben, anwesend sind. Diese haben das Trainingscenter und den Trainingsraum gestaffelt (Tröpfchen System) zu betreten.

## 04. Trainingsformen, -spiele und -organisation

### a) Grundsatz

- Erfassung aller Mitglieder in einer Präsenzliste (Contact Tracing)
- Nach jeder Trainingsgruppe 15 Minuten Abstand
- Zulassungskonzept

### Mit Körperkontakt

Empfehlung, wenn das Training in beständigen Gruppen stattfindet. Diese Kravisten sollten sich nicht mit anderen Gruppen mischen.

### Vulnerable Personen

Für diese Zielgruppe sind Individual-Trainings möglich. Die KMS empfiehlt, wenn möglich, diesen Personen in einer Kleingruppe, das Training zu ermöglichen. Trainer ab 65 Jahre beurteilen ihren Gesundheitszustand und reduzieren, wo immer möglich, die Trainings. Sie halten immer die 2m-Abstandsregel ein.

### b) Material

Das zur Verfügung gestellte Trainingsmaterial wird nach jedem Training desinfiziert.

### c) Risiko / Unfallverhalten

Es gelten die normalen Verhaltensmassnahmen vor der COVID-19 Verordnung.

### d) Schriftliche Protokollierung der Teilnehmenden

Die anwesenden Teilnehmer/innen von Trainingslektionen werden nach wie vor bei der Anmeldung mit Namen, Vorname und Telefonnummer in der Anwesenheitsliste erfasst, damit eine allfällige Rückverfolgung jederzeit gewährleistet ist. Die Anwesenheitslisten sämtlicher Trainingslektionen werden aufbewahrt und sind jederzeit verfügbar.

## 05. Verantwortlichkeit der Umsetzung vor Ort



### Überwachung, Commitment und Rollenklärung

Die SKF/KMS hat alle Commitments angepasst. Der Center-Verantwortliche müssen der KMS keine Commitments mehr zustellen. Sie sind dafür besorgt, dass ihre Trainer, alle Mitglieder und die Eltern über die neuen Möglichkeiten und den damit verbundenen Auflagen (insbesondere beständige Gruppen bei Kontakt-Trainings, Sicherstellung Contact Tracing) informiert sind. Die Schutzkonzepte sind anzupassen und auf der Homepage aufzuschalten. Alle Dokumente sind auf der Homepage KMS aufgeschaltet und können heruntergeladen werden.

## 06. Kommunikation des Schutzkonzeptes



Die KMS Center werden über alle Kanäle (Mail, Homepage KMS, Social-Media) zeitgleich informiert. Im erläuternden PDF-Dokument sind alle Erfordernisse enthalten, inkl. Link wo man die Dokumente runterladen kann. Die KMS Center sind verpflichtet, dass Corona EXIT-Konzept SKF 03 mit allen dazugehörigen Dokumenten auf ihren Homepages aufzuschalten oder einen Link auf die entsprechenden Homepage-Seiten der KMS zu machen.

## 07. Ausbildungsveranstaltungen

Für die Veranstaltungen der KMS Schweiz (Trainerkurse und Spezial-Workshop) von September - November wird vom Direktor (Chef Instruktor) der KMS Schweiz gemäß den aktuellen Rahmenvorgaben ein Schutzkonzept erstellt.

Für die Ausbildungslehrgänge (Prüfungen, Instruktor-Lehrgänge) im Headquarter der KMS Schweiz, gilt das Schutzkonzept des Budo Sport Center Liestal, da die Kurse in diesen Räumlichkeiten stattfinden. Die Teilnehmer/innen dieser Lehrgänge werden frühzeitig über die getroffenen Maßnahmen direkt informiert.

## 08. Ausbildungsveranstaltungen der KMS Center

Analog den Veranstaltungen und Ausbildungslehrgänge der KMS Schweiz, sind auch alle KMS Standorte und ihr Verantwortliche/r Centerleiter/in angehalten entsprechende Schutzkonzepte zu erarbeiten und von ihrer/m COVID-Beauftragten absegnen zu lassen. Die KMS delegiert hier die Verantwortung.

## Kontaktadresse Rückfragen an:

Giuseppe Puglisi, Direktor und Chef Instruktor KMS Schweiz  
Tel + 41 79 411 74 88, [giuseppe.puglisi@budosportcenter.ch](mailto:giuseppe.puglisi@budosportcenter.ch)