

Schutzkonzept für Karatetraining

ab 6.6.2020

Neue Rahmenbedingungen

Ab dem 6. Juni 2020 ist der Trainingsbetrieb in allen Sportarten unter Einhaltung von Schutzkonzepten wieder zulässig. Bei Sportaktivitäten, in denen ein dauernder enger Körperkontakt erforderlich ist, müssen die Trainings so gestaltet werden, dass sie ausschliesslich in beständigen Gruppen stattfinden mit Führung einer entsprechenden Präsenzliste. Als enger Kontakt gilt dabei die längerdauernde (>15 Minuten) oder wiederholte Unterschreitung einer Distanz von 2 Metern ohne Schutzmassnahmen.

Folgende fünf Grundsätze müssen im Trainingsbetrieb zwingend eingehalten werden:

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 Dojo, in der Garderobe, bei Besprechungen, beim Duschen, nach dem Training, bei der Rückreise – in all diesen und ähnlichen Situationen sind zwei Meter Abstand nach wie vor einzuhalten und auf das traditionelle Shakehands und Abklatschen ist weiterhin zu verzichten. Einzig im eigentlichen Trainingsbetrieb ist der Körperkontakt in allen Sportarten wieder zulässig. Pro Paar müssen mindestens 10 m² Trainingsfläche zur Verfügung stehen, was bedeutet, dass bei unseren Trainings maximal 24 Personen teilnehmen dürfen.

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 Tomodachi 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, ist dem Dojo freigestellt.

5. Bestimmung Corona-Beauftragte/r des Dojos

Dafür verantwortlich, dass die geltenden Bestimmungen eingehalten werden, ist in unserem Dojo An Polimeno. Bei Fragen darf man sich gerne direkt an sie wenden (Tel. +41 76 335 35 34 oder info@tomodachi-dojo.ch).

Wiezikon, 4. Juni 2020
An Polimeno

Tomodachi Dojo – Merkblatt

ab 6.6.2020

Vorbereitung zu Hause

Fühle ich mich krank (Husten, Fieber) bleibe ich zu Hause und informiere Sensei An, wenn ich in den letzten 2 Wochen ein Training besucht habe. Besonders gefährdete Personen bleiben zu Hause.

Mein persönliches Trainingsmaterial und eine gefüllte Trinkflasche bringe ich selbst mit.

Ich wasche die Hände vor dem Training gründlich mit Seife.

Eintritt ins Dojo

Ich erscheine erst kurz vor dem Training (max. 5 Min. vorher), bereits in Trainingskleidung. Die Garderoben benutze ich nur ausnahmsweise.

Ich desinfiziere die Hände. Wenn möglich bringe ich dazu eigenes Händedesinfektionsmittel mit.

Ausser der WC-Anlage im EG und der Trainingsbereich betrete ich keine anderen Räume ohne vorherige Absprache mit dem Trainer.

Zuschauer sind im Dojo nicht erlaubt.

Training

Ich fasse keine Gegenstände von anderen Personen an.

Ich befolge strikt die Anweisungen der Trainer und halte mich stets an die vorgegebenen Richtlinien.

Übungen mit Körperkontakt sind wieder erlaubt, allerdings nur in beständigen Gruppen, d.h. pro Training mit einer anderen Person. Wer ohne Partnerübungen trainieren möchte, sagt im Voraus Bescheid.

Nach dem Training

Ich wasche mir die Hände mit Wasser und Seife oder desinfiziere sie. Ich halte 2m Abstand.

Meinen persönlichen Abfall entsorge ich zu Hause.

