

Schutzkonzept Capoeira (Covid-19) Capoeira ohne Körperkontakt

Dieses Schutzkonzept für Vivarte Capoeira Zürich wird dem BASPO am 5. Mai 2020 zur Vernehmlassung zugestellt. Nach dessen Genehmigung ist die stufenweise Kommunikation an die Trainer, Eltern und Teilnehmenden (Kinder, Jugendliche und Erwachsene) vorgesehen.

Im Anhang: Musterlektion ohne Körperkontakt, Merkblatt für Teilnehmende

Der folgende Text meint Frauen und Männer gleichermassen; aufgrund der Lesbarkeit wird die männliche Form verwendet.

Die Vorgaben des Bundesrats vom 16.03.2020 erlauben den Sport unter Einhaltung gewisser Bedingungen. Vivarte Capoeira Zürich erlässt folgendes Schutzkonzept:

1. Ausgangslage

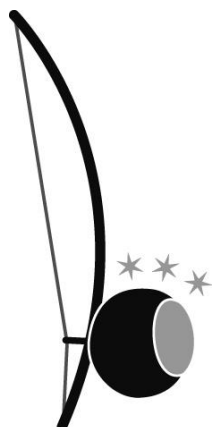
- Es gilt die durch den Bundesrat angeordnete Covid-19-Verordnung vom 16.3.2020.
- Gruppen von mehr als fünf Personen sind verboten und werden durch die Polizei gebüsst.
- Es gilt der Mindestabstand von 2 Meter und Platzbedarf von 10 m² pro Person.
- Es gelten die Hygienevorschriften des BAG.

2. Ziele des Vereins

- Das Capoeira-Training soll unter Einhaltung der in diesem Konzept festgehaltenen Massnahmen schnellstmöglich wieder aufgenommen werden können.
- Alle Leiter, Teilnehmenden und Eltern halten sich strikte an die Anweisungen. Wir sind Vorbild, denn nur dies dient der Capoeira.
- Wir sind solidarisch und tragen aktiv zur Bekämpfung von Covid-19 bei.
- Alle Betroffenen sind informiert über die neue Regelung (Vereinsvorstand, Trainer, Teilnehmende und die Eltern oder Begleitpersonen).

3. Verantwortlichkeit

- Wir übernehmen die Verantwortung zur Umsetzung der vorliegenden Massnahmen.
- Wir ernennen einen Covid-19-Beauftragten zur Sicherstellung aller Vorgaben. Die beauftragte Person ist gegenüber Trainern, Teilnehmenden und Eltern bezüglich der Einhaltung des Schutzkonzepts weisungsbefugt. Dabei wird dieses Protokoll als Checkliste für die Umsetzung benutzt und kann auf Verlangen (Beispiel auf Anfragen von Behörden) vorgewiesen werden.



Moreno Ribeiro

Nidelbadstrasse 64, 8038 Zürich

078 710 23 80

info@vivarTEcapoeira.ch

www.vivarTEcapoeira.ch

Merkblatt für Teilnehmende

ist in Ergänzung zum Plakat des BAG den Teilnehmenden (Kinder, Jugendlichen und Erwachsenen) zu kommunizieren.

Vorbereitung

- Fühle ich mich krank, bleibe ich zu Hause. Wenn ich für ein Training angemeldet bin oder in den letzten 2 Wochen ein Training besucht habe, informiere ich meinen Trainer.
- Vulnerable Personen bleiben zu Hause.
- Ich vermeide die ÖV und komme wenn möglich zu Fuss, mit dem Fahrrad oder E-Bike ins Training.
- Mein persönliches Trainingsmaterial, Instrumente und eine gefüllte Trinkflasche bringe ich selbst mit.
- Ich wasche gründlich meine Füsse vor dem Training zu Hause.
- Ich erscheine erst kurz vor dem Training (max. 5 Min. vorher) bereits in Trainingskleidung.

Vor dem Training

- Schuhe, Jacke und Tasche deponiere ich auf dem dafür vorgesehenen Platz, der mir vom Trainer zugewiesen wird.
- Die Trainingsräume betrete ich erst kurz vor Beginn des Trainings. Ich warte unter Einhaltung des Mindestabstands gemäss Markierung bis ich vom Trainer eingelassen werde.
- Ausser den WC-Anlagen und der zugewiesenen Trainingsfläche betrete ich keine anderen Räume ohne vorherige Absprache mit dem Trainer.
- Ich wasche mir die Hände mit Wasser und Seife vor dem Training oder desinfiziere sie. Wenn möglich bringe ich dazu eigenes Händedesinfektionsmittel mit.

Training

- Ich halte mich im zugewiesenen Bereich auf, siehe Bodenmarkierungen für Mindestabstand von 2 Meter resp. 10 m².
- Ich fasse keine Gegenstände von fremden Personen an.
- Ich befolge strikt die Anweisungen der Trainer und halte mich stets an die vorgegebenen Schutzmassnahmen. Training ohne Körperkontakt!
- Den zugewiesenen Bereich verlasse ich nur nach Absprache mit dem Trainer.

Nach dem Training

- Ich wasche mir nach dem Training die Hände mit Wasser und Seife und desinfiziere sie.
- Ich verlasse die Anlage unverzüglich nach dem Training.
- Meinen persönlichen Abfall entsorge ich zu Hause.
- Ich stelle sicher, dass ich mein persönliches Material wieder mitnehme.

Zürich, 5. Mai 2020, Vivarte Capoeira Zürich



Moreno Ribeiro

Nidelbadstrasse 64, 8038 Zürich
078 710 23 80
info@vivartecapoeira.ch
www.vivartecapoeira.ch

4. Sporthallen

- Die Nutzungsbedingungen der jeweiligen Sporthallen werden respektiert und durch die Regelungen des BAG ergänzt
>> Beispiel: Duschen bleiben geschlossen, nach dem Training gehen alle unverzüglich nach Hause und halten sich nicht in den Gängen auf.
- Idealerweise kann das Training auch auf Outdoor-Trainingsanlagen verlagert werden. Outdoor gelten die gleichen Abstandsregeln. Stark frequentierte Orte wie öffentliche Parkanlagen sind zu vermeiden (keine Zuschauer!).

5. Tracking/Rückverfolgbarkeit

- Alle Teilnehmende müssen registriert werden, sei dies in digitaler Form
>> Beispiel: Voranmeldung über Website/E-Mail/Whatsapp oder vor Ort durch den Trainer.

6. An- und Abreise zum Trainingsort

- Die An-/Abreise per ÖV muss vermieden werden.
>> Beispiel: Die An-/Abfahrt mit dem Fahrrad ist vorzuziehen und wird somit als Bestandteil in das Ausdauertraining eingebunden. Die Trainer stehen beratend für individuelle Lösungen zur Seite.

7. Begleitpersonen

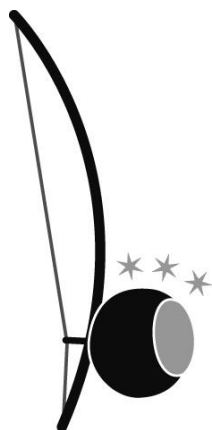
- Begleit-/Fahrpersonen (Eltern/Geschwister) dürfen sich während des Trainings nicht in der Sporthalle aufhalten. Abholen und Bringen der Kinder nur bis zum Eingang. Sie beachten die Hinweise und Abstandsmarkierungen.

8. Trainingszeiten

- Es muss genügend Zeit zwischen den einzelnen Trainings einberechnet sein, so dass das Zusammentreffen von Teilnehmenden möglichst reduziert wird
>> Beispiel: 15 Minuten anstelle normal nur 5 Minuten.
- Die Sporthalle ist erst kurz vor Training zu betreten und muss unmittelbar nach dem Training verlassen werden.
- Türöffnung erfolgt durch den Trainer.

9. Reinigung

- Die Reinigung erfolgt durch den Hausdienst der Sporthallen und kann nach Absprache zum Teil von Vivarte Capoeira Zürich übernommen werden.
>> Beispiel: Das Desinfizieren von Trainingsgeräten.
- Alle Trainingsgeräte müssen vor und nach Benutzung umgehend gereinigt und desinfiziert werden.
- Nach jedem Training ausreichend Lüften (10 Minuten).
- Vivarte Capoeira Zürich informiert und instruiert die Trainer über die speziellen Anforderungen an die Reinigung und deren Kontrolle.



Moreno Ribeiro

Nidelbadstrasse 64, 8038 Zürich

078 710 23 80

info@vivartecapoeira.ch

www.vivartecapoeira.ch

10. Trainingsformen/Techniken

- Begrüssung/Verabschiedung: Jegliche Begrüssung findet ohne Körperkontakt statt.
- Keine Trainings-Techniken mit Körperkontakt.
- Der Mindestabstand von 2 Meter resp. 10 m² pro Person wird immer eingehalten, es werden Abstands-/Bodenmarkierungen angebracht.
- Das Capoeira-Training beinhaltet eine sehr breite Palette an Trainingsformen, die ohne Körperkontakt/Partner ausgeführt werden können. Nur solche Techniken können unterrichtet werden, siehe unten.

11. Technik-Beispiele des Capoeira-Trainings ohne Körperkontakt und unter Einhaltung der Distanzregeln

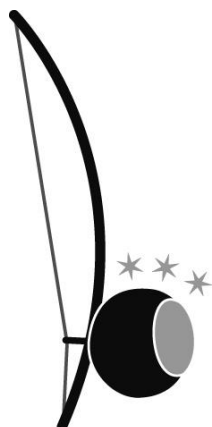
- Aufwärmen, siehe Musterlektion 1
- Basisbewegungen (Ginga, Meia Lua, Queixada etc.)
- Kick- und Schlagtechniken in die Luft oder mit Kampfsport-Pad
- Sequenzen üben in Formationen
- Zahlreiche Kraft- und Ausdauerübungen
- Konditions- und Sprintübungen auf Hallenlänge
- Stretching
- Musik, Rhythmus, Gesang
- Die Roda (Spiel im Kreis), mit welcher das Capoeira-Training beendet wird, findet bis auf weiteres **NICHT** statt.

12. Unfälle

- Um das Unfallrisiko zu minimieren, werden nur bewährte Trainingsformen und -geräte eingesetzt.
- Im Falle eines Unfalls kümmert sich der Trainer um den Verletzten. Die übrigen Teilnehmenden verbleiben in den zugewiesenen Trainingszonen.

13. Trainingsgeräte

- Die Trainingsgeräte sind mit einem Mindestabstand von 2 Metern zu platzieren
>> Beispiel Reifen am Boden
- Wo möglich sollen nur eigene Musikinstrumente eingesetzt werden.
- Keine Techniken mit Austausch von Trainingsgeräten.
>> Beispiel Bälle
- Wände und Sprossenwände werden nicht als Trainingsgeräte eingesetzt. Teilnehmende fassen die Wände nicht an (grossflächiges Desinfizieren unmöglich).
- Es muss vor dem Training sichergestellt werden, dass genügend Material zur Verfügung steht, so dass während dem Training jede Person individuelle Geräte nutzen kann (kein Material-Sharing).
- Trainingsanweisungen dürfen nur verbal resp. ohne physischen Kontakt erfolgen.



Moreno Ribeiro

Nidelbadstrasse 64, 8038 Zürich

078 710 23 80

info@vivartecapoeira.ch

www.vivartecapoeira.ch

14. Zusätzliche Hygiene- und Verhaltens-Regelungen

- Die Trainer und die Teilnehmenden erscheinen bereits umgekleidet zum Training.
- Für das Deponieren von Taschen, Jacken und Schuhen sind markierte Plätze zuzuweisen.
- Füsse werden vor dem Training zu Hause gründlich gewaschen und es wird in Indoor-Sportschuhen trainiert.
- Eigene Musikinstrumente, die Trinkflasche oder auch private Schweisstücher dürfen während der Nichtbenutzung im Training nur in der eigenen Sporttasche platziert werden. Das Ablegen solcher Utensilien auf dem Boden der Sporthallen ist nicht erlaubt.
- Häufiges, regelmässiges Abtrocknen mit eigenem Schweisstuch, um Schweissspritzer zu vermeiden.
- Kein Training mit nacktem Oberkörper.
- Trinkflaschen werden von den Teilnehmenden selbst gefüllt mitgebracht.
- Keine Vor-Ort-Bezahlung des Trainings.

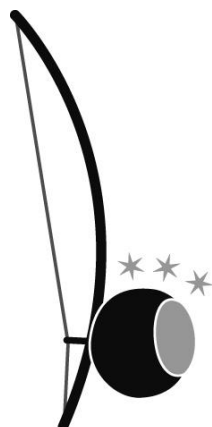
15. Risikogruppen

- Vulnerable Personen bleiben zu Hause. Dies sind Personen über 65 Jahre und Personen mit bestimmten Vorerkrankungen: Bluthochdruck, chronischen Atemwegserkrankungen, Diabetes, Erkrankungen und Therapien, die das Immunsystem schwächen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs.
>> Siehe aktuelle [Liste](#) des BAG.
- Zu den vulnerablen Personen gehören auch Kinder und Jugendliche mit Beeinträchtigungen des Capoeira plus-Trainings. Auf sie muss speziell Rücksicht genommen werden. Aus diesem Grund werden diese Trainings erst zu einem späteren Zeitpunkt oder online stattfinden.
- Wer krank ist oder Erkältungssymptome verspürt, bleibt zu Hause. Dies gilt auch für Kopf- und Halsschmerzen oder Atembeschwerden.
- Wer während des Trainings erkrankt, meldet dies umgehend dem Trainer und begibt sich in Isolation (sofort nach Hause gehen, allenfalls isoliert warten auf Abhol-Begleitperson), konsultiert Hausarzt und informiert den Trainer über die Symptome.

16. Kommunikation

- Die Kommunikation des Schutzkonzepts an alle Teilnehmenden und die Eltern erfolgt per E-Mail und via Website www.vivartecapoeira.ch.
- Ein «Fragen&Antworten-Portal» wird auf der Website aufgeschaltet.
- Die Massnahmen werden zudem vor Ort ausgehängt.
- Das BAG-Plakat «So schützen wir uns» wird aufgehängt/kommuniziert.

Zürich, 5. Mai 2020, Vivarte Capoeira Zürich



Moreno Ribeiro

Nidelbadstrasse 64, 8038 Zürich

078 710 23 80

info@vivartecapoeira.ch

www.vivartecapoeira.ch