

GROB-SCHUTZKONZEPT COVID19 FÜR AIKIDO OHNE KÖRPERKONTAKT

GÜLTIG BIS 8.JUNI 2020

1. ANWENDUNG UND ALLGEMEINE INFORMATIONEN

Das Schutzkonzept findet Anwendung für folgende Zielgruppe:

- Breitensport mit maximal 5 Teilnehmern inkl. Leitungs-Person
- Jugendliche ab 12 Jahren und Erwachsene

Weitere Bemerkungen:

- Kindertrainings sind vor dem 8.Juni nicht vorgesehen.
- **Dringend einzuhalten sind die Hygienevorschriften des BAG, der Mindestabstand von 2m und der Platzbedarf von mindestens 10m² pro Person.**
- Die Rahmenvorgaben können sich je nach Entwicklung der Pandemie verändern. Entsprechend werden sich die Konzepte und die individuell-konkreten Schutzkonzepte den veränderten Vorgaben anpassen müssen.
- Die Verantwortlichkeit der Umsetzung des Schutzkonzeptes muss klar beschrieben werden.

2. REGELUNGEN BETREFFEND TRAININGS-TEILNAHME

Nachfolgend ist beschrieben, wer am Training **NICHT** teilnehmen darf

Personen mit Krankheits-Symptomen

Trainingsleitende und Übungs-Teilnehmer mit Krankheitssymptomen dürfen nicht am Training teilnehmen. Sie bleiben zu Hause, respektive begeben sich in die Isolation. Sie rufen ihren Hausarzt an und befolgen dessen Anweisungen. Die Trainingsgruppe ist umgehend über die Krankheitssymptome zu orientieren

Zu den COVID-Symptomen gemäss BAG (Stand 24.4.2020) zählen:

- Husten (meist trocken)
- Halsschmerzen
- Kurzatmigkeit
- Fieber, Fiebergefühl
- Muskelschmerzen
- Plötzlicher Verlust des Geruchs- und/oder Geschmackssinns

Selten sind:

- Kopfschmerzen
- Magen-Darm-Symptome
- Bindehautentzündung
- Schnupfen

Die Krankheitssymptome sind unterschiedlich stark, sie können auch leicht sein. Ebenfalls möglich sind Komplikationen wie eine Lungenentzündung.

Besonders gefährdete Personen

Es sind keine besonders gefährdeten Personen zu den Übungen zugelassen. Zu den besonders gefährdeten Personen gehören Personen mit folgenden Erkrankungen

- Bluthochdruck
- Chronische Atemwegserkrankungen
- Diabetes
- Erkrankungen und Therapien, die das Immunsystem schwächen
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Krebs

ANREISE UND AUFENTHALT IN DER SPORTANLAGE

Der nachfolgende Abschnitt regelt die Anreise und den Aufenthalt in der Anlage

Anreise, Ankunft und Abreise

Anreise, Ankunft und Abreise zum und vom Trainingsort möglichst individuell (nicht öV), keine unnötige Aufenthaltsdauer vor/nach dem Training am Trainingsort

Benutzung von Garderoben und Nasszellen sowie Hygiene-Massnahmen

Die Trainingsteilnehmer kommen bereits umgezogen ins Training. Es werden keine Garderoben vor Ort und keine Nasszellen angeboten bzw. genutzt.

Von der obigen Regelung kann nur dann abgewichen werden, wenn:

- Die Abstandsregel von 2m eingehalten werden kann
- In den Garderoben und Nasszellen mindestens 10m²/Person zur Verfügung stehen

Sind die Garderoben zu klein und können nicht 10m² pro Person geboten werden, sind die Garderoben abzuschliessen oder wo nicht möglich mit Absperrband zu markieren.

Die Hände und Füsse sind vor und nach dem Training gründlich mit Seife zu waschen:

- Dies erfolgt entweder zu Hause, wenn in der Sportanlage diese Möglichkeit aus Abstands- oder Platzgründen (2m Abstandsregel bzw. 10m²/Person) nicht angeboten werden kann
- Oder in der Sportanlage, wenn die Abstandsregel und die zur Verfügung stehende Fläche den Erfordernissen genügt.

Bei den Wasch-Stationen (z.B. Lavabo) ist jeweils nur 1 Person zugelassen, damit die Abstandsregeln eingehalten werden können.

Zusammentreffen von Personen

Der Trainingsanbieter erlässt Richtlinien, die das Zusammentreffen nacheinander trainierender Personen aufs Minimum reduziert.

Zwischen den einzelnen Trainingsgruppen muss ein zeitlicher Abstand von mindestens 15 Minuten bestehen, damit sich die Gruppen nicht überschneiden und durchmischen.

Trainierende dürfen maximal 5 Minuten vor ihrer Trainingseinheit auf die Anlage kommen.

Trainierende müssen die Anlage spätestens 5 Minuten nach Beendigung der Trainingseinheit verlassen haben.

3. TRAINING IM DOJO (ÜBUNGSRAUM)

Trainingsleitende und teilnehmende Personen halten 2 m Distanz zueinander.

Massnahmen

Auch beim Training im Dojo sind die Abstandsregeln einzuhalten

Trainingsleitende halten beim Vorzeigen/Instruieren der Übungen die Distanz von 2m ein

Es darf nicht mit Körperkontakt trainiert werden

Bei Beginn des Trainings im Seiza-Sitz ist ein Abstand zueinander von 2 m einzuhalten.
Bei den Atemübungen, der Gymnastik und allen anderen Übungsformen ist ein Mindest-Abstand von 2m zueinander einzuhalten.

Jedem Übungsteilnehmer steht eine Übungsfläche von mindestens 10m² zur Verfügung.

Trainingsbeispiele und Übungsinhalte sind:

- Beweglichkeit
- Konzentration
- Kräftigung
- Körperbeherrschung
- Atemtechnik
- Umgang mit Bokken und Jo

Die oben genannten Themen sind die Übungsziele beim Aikido ohne Körperkontakt. Trainings-Beispiele werden auf der Webseite des Aikido-Dojos publiziert.

Viel Spass beim Üben und gute Gesundheit für Körper und Geist!

4. ÜBUNGSGERÄTE UND RÄUME

Bedarfsgerechte, regelmässige Reinigung von Oberflächen und Gegenständen nach Gebrauch, insbesondere, wenn diese von mehreren Personen berührt werden.

Massnahmen

Übungsgeräte wie Bokken und Jo werden jeweils nur von 1 Person benutzt. Nach dem Gebrauch wird das Gerät desinfiziert.

Türen sind nach Möglichkeit immer offen zu halten. Nach Abschluss der Aktivitäten reinigt und desinfiziert der Trainingsverantwortliche sämtliche Türgriffe.

Nach jeder Trainingseinheit wird der Raum 15 Minuten gelüftet.

Die Türe zum Trainingsraum wird nach Möglichkeit offengelassen, damit die Türgriffe nicht benutzt werden müssen.

6. INFORMATION

Information der Trainingsleitenden und Übungsteilnehmer.

Massnahmen

Die Trainingsleitenden sind vor Ort für die Einhaltung der Schutzmassnahmen verantwortlich. Die Schul- oder Vereinsleitung ist für die korrekte Instruktion bezüglich der Schutzmassnahmen der Trainingsleitenden verantwortlich.

Die Trainingsleitenden werden durch die Schulleitung über die Hygienemassnahmen und Schutzkonzeptmassnahmen informiert.

Die Übungs-Teilnehmer werden durch die Trainingsleitenden über die Hygienemassnahmen und Schutzkonzeptmassnahmen informiert.

Das jeweils gültige Schutzkonzept wird auf der Homepage der Aikidoschule oder dem Aikidoverein publiziert und liegt in den Garderoben und im Übungsraum (Dojo) auf.

7. TRACKING UND KOORDINATION DER TRAININGS

Massnahmen

Alle Personen werden jeweils vom Trainingsleitenden mit folgenden Angaben notiert:

- Vorname
- Nachname
- Mobile-Nummer
- Datum des besuchten Trainings

Damit soll sichergestellt werden, dass die Trainings-Teilnehmer über eine Infektion eines Trainings-Teilnehmers informiert werden können.

Um sicherzustellen, dass in der Sportanlage nicht mehr als 5 Personen treffen, setzt die Schul- oder Vereinsleitung eine elektronische Lösung ein (z.B. Doodle). Dort können sich die Trainingsteilnehmer einschreiben. Alternativ kann dies auch durch eine Ansprechperson via Telefon- oder Natelnummer koordiniert werden.

7. TRAININGSANBIETER (AIKIDO-VEREINE UND AIKIDO-SCHULEN)

Anwendung

Das hier beschriebene Schutz-Konzept stellt ein Grobkonzept im Sinne von Artikel 6a, Absatz 3 der Verordnung 2 über Massnahmen zur Bekämpfung des Corona Virus dar. Es bildet die Grundlage für die von den lokalen Organisationen von Sportaktivitäten (Aikido-Vereine und Aikido-Schulen) zu erstellenden individuell-konkreten Schutzkonzepte (gemäss Artikel 6a, Absatz 4 der COVID-19-Verordnung 2).