



PowerDefense SCHUTZKONZEPT COVID-19

Dieses Schutzkonzept gilt für alle unsere Standorte und alle Trainer sowie auch für alle Trainingsangebote Dritter, die in unseren Räumen abgehalten werden, und zwar ab dem 11.05.2020, 00:01 Uhr und bis auf weiteres. In der kommenden Woche führen wir Instruktionen mit den Trainern durch und bereiten räumlich alles Notwendige vor, damit das Konzept ab Geltungsbeginn lückenlos umgesetzt werden kann.

1. Risikobeurteilung und Triage

Sportlerinnen und Sportler und Coaches mit Krankheitssymptomen dürfen **nicht** am Training teilnehmen. Sie bleiben zu Hause bzw. begeben sich in Isolation. Sie rufen ihren Hausarzt an und befolgen dessen Anweisungen. Sie informieren ihren Trainer, der dafür sorgt, dass umgehend die gesamte Trainingsgruppe ebenfalls über die Krankheitssymptome orientiert wird. Der betreffende Trainer orientiert umgehend Franco Melchiorretto als Cheftrainer bei PowerDefense über die Krankheitssymptome. Meldungen an Behörden erfolgen nicht. Solche Meldungen werden von Ärzten auf den dafür vorgesehenen Weg umgesetzt.

2. Anreise, Ankunft und Abreise zu bzw. von Trainings

Die Teilnehmer sollen wenn immer möglich individuell anreisen und die Benutzung des öffentlichen Verkehrs soweit möglich vermeiden. Soweit zwingend öffentlicher Verkehr benutzt werden muss, sind die entsprechenden Empfehlungen und Vorgaben (Abstand halten, Maske tragen, etc.) strikt einzuhalten. Die Teilnehmer müssen zwingend **pünktlich** eintreffen, weil der Einlass nur geführt und nur einmal pro Lektion erfolgen kann.

Wer vor unserer Trainingseinrichtung ankommt, wartet im Auto bzw. beim Velo und **alleine** auf die Türöffnung und den Einlass durch den Trainer. Der Einlass für eine Trainingsgruppe erfolgt erst, nachdem die vorher tätige Gruppe das Dojo ebenfalls unter Aufsicht des Trainers verlassen hat. Es ist **strikte** darauf zu achten, dass sich Ankommende und Abreisende Gruppen von Trainierenden nicht vermischen.

3. Teilnahme nur mit vorheriger elektronischer Buchung

Wir stellen unseren Trainierenden sowie den Trainern ein elektronisches Reservationstool (eine Anwendung auf Basis der Website "supersaas.de") zur Verfügung. Wer an einem Training teilnehmen will, muss sich **zwingend** über dieses Tool anmelden. Damit können wir einerseits sicherstellen, dass nicht mehr als die maximal zulässige Personenanzahl (je nach Standort in Steinach maximal 15 Personen, in Teufen maximal 10, in Stein AR maximal 5 Personen, immer inkl. Trainer gerechnet) einhalten können, ohne dass Trainierende vergebens zu unseren Standorten fahren und dann wieder nach Hause gehen müssen.

In einer Übergangsphase kann es sein, dass die Nutzung dieses Tools den Teilnehmern bereitet. Falls dann jemand trotzdem unangemeldet erscheint und sich aus technischen Gründen nicht vorher anmelden konnte, wird der Trainer ihm vor Ort demonstrieren, wie die Anmeldung bei dem Tool funktioniert und wird ihn je nach Teilnehmerzahl noch zum fraglichen Training zulassen oder auf ein späteres Training unter Einhaltung der Anmeldevorschriften hinweisen können. Zudem werden alle unsere Schüler direkt und persönlich eine Anleitung erhalten, wie sie das Tool bedienen müssen.

Ein- und Austritt aus dem Dojo erfolgen **immer geführt durch den Trainer**. Es dürfen keine Personenansammlungen ausserhalb der Trainingsstandorte stattfinden. Jeder Trainierende wartet alleine im Auto (oder beim Velo, falls möglich), wartet auf die Aufforderung des Trainers zum Eintritt, trainiert und begibt sich nachher wiederum geführt vom Dojo direkt ins Auto und dann wieder nach Hause.

4. Infrastruktur

a Garderoben, Toiletten

Jedwede Nutzung der Garderoben, insbesondere der Duschen, ist **untersagt. Weder zum Umziehen noch zum Duschen noch zur Ablagerung irgendwelcher Gegenstände oder zur Auffüllung eigener Trinkflaschen etc. pp. dürfen die Garderoben genutzt werden**. Es ist einzig erlaubt, durch die Garderobe hindurch die Toilette zu betreten und sie wieder zu

verlassen. Die Garderoben sind entsprechend zu beschriften, die Duschen sind mit Absperrbändern zu sperren. In unserer Academy ist der Bereich hinter der Bar gesperrt!

b Durchführung der Trainings

Unzulässig sind alle Formen unseres Trainings, bei denen es zu Körperkontakt kommen kann. Verboten sind damit Sparring sowie Partnerübungen unter Verwendung von Pratzen oder dergleichen.

Zulässig sind nur Trainingselemente, bei denen es nicht zu Körperkontakt kommt, und bei denen wir sicherstellen können, dass genügend Abstand um die einzelnen Trainierenden herum besteht (pro 10 m² ein Trainierender).

Die Trainings werden nach einem gemeinsamen Aufwärmen mit genügend Abstand (mindestens 2m, Gruppen von maximal 5 Trainierenden bilden und trennen!) als Stationentraining durchgeführt, bei welchem die Trainierenden **geführt und in den definierten Gruppen** von einer zur nächsten Station gehen, immer in derselben Reihenfolge. Die Trainierenden tragen während des gesamten Zirkeltrainings ihre **eigenen** Boxhandschuhe. Diese werden nicht vor Ende des Zirkeltrainings ausgezogen. Das Berühren von Infrastrukturen mit blossen Händen ist grundsätzlich verboten.

Wenn an einem Posten mit Hanteln, Medizinbällen oder dergleichen trainiert werden muss, die nicht mit Boxhandschuhen benutzt werden können, so wird den Teilnehmern empfohlen, eigene Handschuhe (zB Gartenhandschuhe oder dergleichen) mitzuführen oder bei uns Nylonhandschuhe zu erwerben. In jedem Fall muss das Trainingsgerät unmittelbar nach Abschluss der Postenarbeit mit dem zur Verfügung gestellten Desinfektionsspray desinfiziert werden, **bevor** der nächste Schüler es anfasst.

Das Austauschen von Handschuhen untereinander ist verboten, ebenso darf auch keinerlei Leihmaterial wie Handschuhe oder Springseile, Schoner, Fusschutz oder dergleichen abgegeben und verwendet werden.

Zulässig ist auch das Schattenboxen, wiederum in Gruppen von maximal 5 Trainierenden, die den Abstand zu wahren haben.

c Reinigung, Lüftung

Nach jedem Training und vor jedem Training sind die Dojos gründlich zu lüften. Ebenso sind Türklinken, Waschbecken, Toilettensitze und Türgriffe vor und nach jedem Training zu desinfizieren, ebenfalls unter Verwendung des angebotenen Desinfektionssprays.

d Handdesinfektion vor und nach dem Training

Wir stellen ein hautschonendes, aber sehr effektives Desinfektionsmittel auf einem Ständer im Eingangsbereich bereit. Jeder, der bei uns trainieren will, muss sich vor und nach dem Training die Hände **zwingend** desinfizieren – ohne Ausnahmen! Personen, welche das Desinfektionsmittel nicht verwenden wollen, sind zur Benutzung der Waschbecken in den Toiletten und der dort vorhandenen Flüssigseife aufzufordern.

Diese Verpflichtung ist neben der Abstandsverpflichtung die wichtigste Massnahme zum Schutz vor einer Corona-Infektion. Sie ist durch die Trainer **durchzusetzen**.

e Verpflegung, Getränke

In unseren Dojos findet **keine** Verpflegung statt. Die Teilnehmenden nehmen ihre eigene Trinkflasche mit und nehmen sie auch wieder mit. Das Auffüllen der Flaschen im Dojo ist verboten, ebenso das Trinken ab Wasserhähnen im Dojo. Zurückgelassene Trinkflaschen werden sofort entsorgt. Die Benutzung fremder Trinkflaschen, Gläser, etc. ist verboten. Jeder nimmt seinen eigenen Abfall umgehend nach Hause mit und entsorgt ihn selbst.

f Zugänglichkeit, Organisation Ein- und Austritt im Detail

Die Türe zu den Dojos bleibt grundsätzlich geschlossen. Der Trainer öffnet diese Türe fünf Minuten vor Beginn des Trainings. Die dann anwesenden Personen werden eingelassen, nachdem sie ihre Autos, in denen sie alleine gewartet haben, verlassen haben. Der Trainer achtet darauf, dass beim Einlass die Distanzen klar eingehalten werden, und dass sich jeder Eintretende die Hände desinfiziert. Nach Ende des Trainings begleitet der Trainer die

Trainingsgruppe wieder nach aussen. Er öffnet die Tür und sorgt dafür, dass die austretende Gruppe sich nicht mit der eintretenden Gruppe trifft. Anschliessend begleitet er die allenfalls zweite Gruppe ins Training.

5. Trainingsformen und Organisaton im Detail

Vulnerable Personen, welche entweder über 65 Jahre und / oder mit gewissen Vorerkrankungen belastet sind, dürfen an unseren Trainings als Teilnehmer nicht mitwirken. Trainer, welche in dieser Alterkategorie sind, dürfen Trainings in reduziertem Umfang durchführen.

Welche Trainingsformen erlaubt sind, ist vorstehend beschrieben. Sandsäcke, Dummies und andere Stationen wie zum Beispiel die beiden Punching Ball Stationen oder der SparBar werden nach jedem Training mit dem Desinfektionsspray desinfiziert.

Die Nutzung von Leihmaterial ist untersagt. Wer keine eigenen Boxhandschuhe hat, muss sich bei uns solche kaufen oder sie von anderswo mitbringen, ein Training ohne Boxhandschuhe ist nicht erlaubt.

Nachdem wir kein Sparring und auch keine Partnerübungen durchführen, ist das Verletzungsrisiko in den Trainings noch weiter minimiert, als es dies ohnehin schon in unserem Training der Fall ist. Weil wir nur geführte Trainings durchführen, besteht auch keine Gefahr von Verletzungen durch ungenügendes Aufwärmen. Für Unfälle, die trotzdem stattfinden würden, gilt das Notfallkonzept, das in jedem Dojo bereits angeschlagen ist, Sanitätsmaterial ist ebenfalls bereits vorhanden.

Weil wir das elektronische Reservierungstool verwenden, können wir jederzeit lückenlos Daten erheben und wissen immer, wer wann bei uns im Training war. Diese Daten können wir auf einfachste Weise in tabellarischer Form allenfalls den zuständigen Quarantäneverantwortlichen übergeben.

6. Verantwortung für die Umsetzung vor Ort

Verantwortlich für die Umsetzung dieses Schutzkonzepts sind unsere Trainer.

Im Fall von Fragen und Unklarheiten steht unser Trainer, Rechtsberater und COVID-Beauftragter, Herr RA lic. iur. Christian Bütikofer, der Euch allen bekannt ist, unter der Telefonnummer 079 601 15 55 oder per Mail via christian.buetikofer@powerdefense.ch zur Verfügung.

Alle Mitglieder werden vor Wiedereröffnung über dieses Schutzkonzept und dessen Umsetzung detailliert orientiert. Wer sich nicht an Weisungen eines Trainers hält, wird nach einer Verwarnung nicht mehr zum Training zugelassen. Bei Jugendlichen und Kindern werden die gesetzlichen Vertreter informiert und diese angewiesen, ihre Kinder auf das Schutzkonzept und deren Befolgung hinzuweisen.

Alle unsere Dojos und Trainer erstatten über jedes Vorkommnis, bei welchem Sicherheitsregeln missachtet wurden, umgehend Meldung an unseren Rechtsberater (Telefonnummer von und Mail von Christian Bütikofer vergleiche oben).

7. Kommunikation des Schutzkonzepts

Das Schutzkonzept und dessen Umsetzung wird den Trainern anhand von zwei persönlichen vor-Ort-Terminen von Christian Bütikofer erläutert. Dabei werden die Trainer auch im Umgang mit der Reservationslösung für die elektronische Terminreservation für Trainings geschult. Sie erhalten dann auch das Schutzkonzept physisch ausgehändigt.

Das Schutzkonzept sowie ein Leitfaden zur Verwendung der Reservationsapplikation und der Link zu dieser Applikation werden auf unseren Kanälen (Website www.powerdefense.ch, Facebookseite und Instagramseite) kommuniziert.

Zuständig für Rückfragen: Herr lic. iur. Bütikofer, RA und Trainer, Nelkenstrasse 2, 9200, christian.buetikofer@powerdefense.ch und 079 601 15 55, COVID-Beauftragter von PowerDefense.

Anhänge:
- Erklärung für Trainer

ERKLÄRUNG VON UNSEREN POWERDEFENSE-TRAINERN

Ich Sorge persönlich dafür, dass

1. das Corona-Schutzkonzept von PowerDefense eingehalten und umgesetzt wird.
2. Mitglieder nur zugelassen werden, wenn sie sich elektronisch über unser Reservationstool angemeldet haben und dadurch ihre Daten zur Verfügung gestellt haben.
3. Mitglieder mit Krankheitssymptomen nicht ins Training kommen und mich umgehend orientieren, sodass ich Meldungen an unseren Cheftrainer Franco Melchiorretto sowie die übrigen Mitglieder der Trainingsgruppe absetzen kann.
4. alle Trainierenden sich zu Hause umziehen und duschen und die Garderoben und Duschen bei uns in den Dojos nicht nützen.
5. alle Teilnehmenden die Hände vor und nach dem Training gründlich desinfizieren, entweder mit unserem Desinfektionsmittel oder mit Flüssigseife.
6. nur geführte Trainings unter Einhaltung der Abstandsregeln durchgeführt werden und **kein Leihmaterial benutzt wird.**
7. jeglicher Körperkontakt bei Trainings vermieden wird.
8. nie mehr als die zulässige Anzahl von Teilnehmer gleichzeitig in unseren Dojos trainieren.
9. **keine** Zuschauer im Dojo sind.
10. die Trainierenden die Trainingsgruppe nach ihrem Training sofort verlassen und nach Hause gehen und sich nicht mit den allenfalls nachher trainierenden Gruppen vermischen. **Auch während den Trainings, zB bei Aufwärm- und Schattenbox-Trainings, achte ich darauf, dass die Gruppen, die ich dazu bilde, sich keinesfalls vermischen.**

Name, Vorname: _____

Datum / Ort, Unterschrift: _____