



Martial Arts Academy



Traditionell authentisches Süd Shaolin Lohan Kung Fu & Qi Gong, nach Sek Koh Sum Stil

Verein für Kinder- & Erwachsenentraining

Alte Brengartenstr. 8, 8964 Rudolfstetten

info@kf9.ch / www.kf9.ch

SCHUTZKONZEPT COVID-19

Zur Wiederaufnahme des Unterrichts werden folgende Schutzmassnahmen eingehalten:

- Trainer und Mitglieder mit Krankheitssymptomen dürfen nicht am Training teilnehmen. Personen mit Krankheitssymptomen werden umgehend nach Hause geschickt und angewiesen, die (Selbst-)Isolation gemäss BAG zu befolgen. Sie bleiben zu Hause, respektive begeben sich in Isolation. Sie rufen ihren Hausarzt an und befolgen dessen Anweisungen. Die Trainingsgruppe ist umgehend über die Krankheitssymptome zu orientieren.
- Es wird empfohlen zu Fuss, Velo oder Auto anzureisen und somit den ÖV möglichst zu meiden.
- Alle Personen reinigen sich regelmässig die Hände.
- Alle Personen halten 2m Abstand zueinander.
- Oberflächen und Gegenstände werden nach jedem Gebrauch regelmässig und bedarfsgerecht gereinigt. Insbesondere, wenn diese von mehreren Personen berührt werden. (wenn möglich, eigenes Material mitbringen)
- Spezifische Aspekte der Unterrichtsgestaltung werden berücksichtigt, um den Schutz vor Infektionen zu gewährleisten.
 - o Keine Hebeltechniken, keine Partnerübungen, allgemein absolut kein Körperkontakt
 - o Mehrheitlich Krafttraining, Ausdauer, Koordination- & Gleichgewichtsübungen und Formen
 - o Vermehrte Durchführung von Atmungsübungen
 - o Korrekturen der Lehrpersonen werden ohne Körperkontakt vermittelt
- Die Mitglieder werden über die Vorgaben und Massnahmen via Email informiert. Das Schutzkonzept und Hygienevorschriften werden in der Räumlichkeit auch aufgehängt.
- Die Trainingsleiter sind für die Durchsetzung und Einhaltung der Massnahmen verantwortlich.

Hygienevorschriften:

- Auf das Händeschütteln wird verzichtet und stattdessen die traditionelle Kung Fu – Verbeugung angewendet.
- Die Eingangstüre wird durchgehend offengelassen.
- Händedesinfektionsmittel steht zur Verfügung und die Mitglieder sind gebeten, dies mindestens vor und nach jeder Lektion zu verwenden.
- Mitglieder sollen nach Möglichkeit bereits in den Trainingskleidern erscheinen und somit die Nutzung des gemeinsamen Umkleidebereichs vermeiden.
- Eintreffen zu den Lektionen soll maximal 5 Minuten vor Beginn des Unterrichts sein.
- Die Abreise erfolgt direkt nach Lektionsende um Aufeinandertreffen zu meiden.
- Die Abstandsregel von 2 Meter muss eingehalten werden.

Teilnehmer/Gruppeneinteilungen:

- Die vom Bund erlaubte Höchst-Gruppenzahl ist 5 Personen, inklusive Lehrperson.
- Bei jeder Lektion wird eine Anwesenheitsliste geführt, damit im Bedarfsfall eine allfällige Infektionskette rückverfolgt werden kann.

Trainingskonzept:

- Die Lektionen werden so gestaltet, sodass wenig Raum pro Person benötigt wird und kein Körperkontakt stattfindet. Pro Person werden mind. 10m² Nutzfläche, gekennzeichnet mit Klebeband, zur Verfügung gestellt.