



Covid-19 Schutzkonzept 4.0

Shinson Hapkido Dojang

Zürich



Ein Haus für Bewegung, Gesundheit und Lebensweisheit

Dieses Schutzkonzept ist kompatibel mit dem Schutzkonzept und den Hausregeln der Kampfsportakademie Zürich.

Grundsatz und Regeln

Sport ist unter Einhaltung von vereinsspezifischen Schutzkonzepten zulässig. Sofern ein Körperkontakt erlaubt ist, müssen die Trainings so gestaltet werden, dass sie ausschliesslich in beständigen Gruppen stattfinden mit Führung einer entsprechenden Präsenzliste.

Seit dem 19.10.2020 gilt eine allgemeine Maskenpflicht in öffentlich zugänglichen Räumen. Da in der Kampfsportakademie andere Gruppen präsent sind, gilt dies als öffentlicher Raum. Die Maskenpflicht gilt ab 12 Jahren bzw. für Semesterkurse ab 4. Klasse und/oder ab 10 Jahren.

Der Körperkontakt ist zurzeit in den Innenräumen für Erwachsene (Jahrgang 2000 und älter) verboten (Stand 19. April 2021). Das Schutzkonzept berücksichtigt dies und die Lehrer passen das Training entsprechend an. Dieses Konzept berücksichtigt auch die Regeln für Semesterkurse des Sportamts (Stand 15. März 2021).

In diesem Konzept wird immer die männliche Form verwendet. Es sind jedoch immer alle Geschlechter gemeint.

1 Teilnehmereinschränkungen

a) Personen mit Krankheitssymptomen:

Schüler und Lehrer mit Krankheitssymptomen dürfen nicht am Training teilnehmen. Sie bleiben zu Hause, respektive begeben sich in Isolation. Sie rufen ihren Hausarzt an und befolgen dessen Anweisungen. Der betroffene Sportler informiert umgehend seinen Lehrer, der wiederum die übrige Trainingsgruppe orientiert.

b) Sportler, die im relevanten Zeitraum engen Kontakt mit einer positiv getesteten Person hatten:

Es gelten die gleichen Grundsätze wie unter 1a)

2 Anreise, Ankunft und Abreise zum und vom Dojang

a) Die Sportler nutzen wo immer möglich den Langsamverkehr zu Fuss, Fahrrad, E-Bike und verzichten wenn möglich auf Fahrten mit dem öffentlichen Verkehr. Ist die Benutzung des ÖV notwendig, werden die Hygiene- und Verhaltensregeln (Maskenpflicht) eingehalten.

b) Ab Eingang des Gebäudes ist eine Maske zu tragen. Vor Eintritt in die Kampfsportakademie die Hände in der Toilette waschen oder bei der Türe die Hände desinfizieren. Beim Umziehen in der Garderobe und auch sonst Abstand trotz Maske einhalten. Dies ist besonders gegenüber den anderen Gruppen wichtig. Nach dem Füsse waschen, Wertsachen oder ganze Tasche mitnehmen und auf der linken Seite des Ganges (vom Eingang aus gesehen) oder im Aufenthaltsraum warten bis der Dojang (Trainingsraum) frei ist (Vorherige Gruppe komplett draussen).

c) Im Dojang Tasche auf linker Seite (Spiegelseite) deponieren und, sobald der Raum durchgelüftet wurde und **wieder erlaubt**: die Maske abziehen und in eigener Tasche versorgen. Dann die Hände desinfizieren (falls Maske abgezogen), meditieren und unter Einhaltung von 1.5 m Distanz selbständig aufwärmen.

d) Vor dem Verlassen des Dojangs die Maske wieder anziehen und Hände desinfizieren oder in der Garderobe gründlich waschen. Bitte zu Hause duschen.

- e) Begrüssung und Verabschiedung durch Kyongnye (Verneigung) auf Distanz.

3 Infrastruktur

a) **Platzverhältnisse/Aufwärmen/Distanzhalten**

Pro erwachsenen Sportler stehen mindestens 10 m² zur Verfügung. Trainiert wird auf Matten von 1x1 m.

Beim Training in Reihen sind mindestens 2 m Abstand untereinander einzuhalten. Beim Warten in Reihen sind immer 1.5 m Abstand einzuhalten.

b) **Garderobe/Duschen/Toiletten/Lüften**

Die Schüler erscheinen weitgehend umgezogen.

Die Duschen dienen vorwiegend zum Füsse waschen. Unbedingt Abstand zu Personen anderer Gruppen halten.

Teilnehmer / Trainer fassen keine Gegenstände von fremden Personen an.

Die Fenster öffnet und schliesst nur der Lehrer.

c) **Reinigung**

Böden, WC-Anlagen und weitere Oberflächen werden regelmässig durch den Vermieter mit handelsüblichen Reinigungsmitteln gereinigt.

Zwischen allen Trainingseinheiten ist der Trainingsraum für mindestens 5 Minuten zu lüften und möglichst viele Fenster sollen während des Trainings offen bleiben. Möglichst jede halbe Stunde Stosslüften für 5 Minuten wiederholen. Die Garderoben werden über die Lüftung mit Frischluft versorgt.

Schlagpolster, Sandsack etc. werden nach der Trainingseinheit desinfiziert. Die notwendigen Mittel stellt der Vermieter zur Verfügung.

Teilnehmer werden gebeten, ihren persönlichen Abfall zu Hause zu entsorgen.

d) **Verpflegung**

Trinkflaschen werden von den Teilnehmern selbst gefüllt mitgebracht und nur auf Anweisung während des Trainings benutzt. Die Flaschen bleiben in der Regel in der Tasche.

e) **Zugänglichkeit und Organisation zur und in der Infrastruktur**

Die zulässige Gruppengrösse für Trainingsgruppen (aktuell 8 erwachsene Personen inklusive Lehrer oder 11 Kinder (6mm²) und 2 Lehrer) wird eingehalten durch fixe Trainingsgruppen.

Besucher und Eltern sind nicht im Dojang, sondern schauen aus dem Aufenthaltsraum zu. Sie müssen vom Lehrer auch in der Präsenzliste erfasst werden. Maximale Anzahl von SH 3.

Verhalten im Zugangsbereich gemäss 2b), dazu sind keine Markierungen notwendig.

Zwischen Shinson Hapkido und anderen Gruppen ist keine Wechselzeit notwendig. Eine Durchmischung wird jedoch mit den Massnahmen in 2b) vermieden.

4 Trainingsformen, -spiele und -organisation

Shinson Hapkido wird nur als Breitensport betrieben, damit gelten folgende Massnahmen für alle Trainingsgruppen:

a) **Einhalten der übergeordneten Grundsätze in adäquaten oder angepassten Trainings-, bzw. Übungsformaten:**

Ein Grossteil der Trainingsinhalte sind Einzelübungen, die auf Abstand durchgeführt werden. Dies sind z.B. Jahse (Stellungen), Grundtechniken, Hyong (festgelegte Bewegungsabläufe), Aufwärmübungen, Schrittarbeit, Hand- und Fusstechniken ohne Partner.

Andere Übungen wie z.B. Rollen haben einen erhöhten Platzbedarf und müssen auf zwei Bahnen bzw. hintereinander ausgeführt werden. Die restlichen Teilnehmer warten ausserhalb der benutzten Fläche und halten die Abstände ein.

Anwendung/Umsetzung der Bewegungen kann vorzugsweise mit Übungen wie Schattenboxen oder am Sandsack simuliert werden (ohne Partner). Bei Training ohne Kontakt ist das Mokpyomul (Schlagpolster) allenfalls mittels Stock auf ausreichende Distanz zu halten.

Auf Ki Hap (Energieschrei) ohne Maske wird im Innenraum verzichtet (Ausnahme Kinder ohne Maskenpflicht).

Sofern aktuell erlaubt dürfen Su (Lösetechniken), Yaksok Daeryon (Festgelegter Kampf) bzw. Werfen mit Kontakt durchgeführt werden. Dazu werden Paare gebildet, die über die Trainingseinheit bzw. nach Möglichkeit bei jedem Training gleich bleiben. Für Jahrgänge 2001 und jünger ist dies zwar erlaubt, aber für Semesterkurse auf ein absolutes Minimum zu beschränken! Ohne Kontakt können Su und Yaksok Daeryon auf Distanz repetiert werden. Neue zu lernen funktioniert jedoch kaum und muss auf sicherere Zeiten bzw. momentan nach draussen

verschoben werden. Als Hilfsmittel können gepolsterte Bongs (Stöcke) eingesetzt werden. Instruktion / Korrektur findet ohne Körperkontakt unter Einhaltung des Sicherheitsabstandes bzw. mit immer dem gleichen Partner (siehe Paare oben) statt.

b) **Material**

Die Trainingsteilnehmer nutzen primär ihr persönliches Material (Trainingswaffen etc.), das sie selbst mitbringen und wieder mit nach Hause nehmen.
Gemeinsam benutztes Material siehe 3c)

c) **Risiko/Unfallverhalten**

Im Falle eines Unfalls kümmert sich der Lehrer um den Verletzten (wenn unvermeidbar, mit Maske). Die übrigen Teilnehmer bleiben bzw. gehen auf Abstand .

d) **Schriftliche Protokollierung der Teilnehmenden**

Die Teilnehmer jeder einzelnen Trainingseinheit sind gleich nach dem Training zu protokollieren (inkl. Lehrer). Die Paare sind jeweils als Nummern einzutragen. Bitte Liste 2020_Trainings-ZH.xlsx auf https://www.nextcloud.aotag.ch/index.php/apps/files/?dir=/Shinson%20Hapkido/Dojang_Zuerich/Trainingsbetrieb&fileid=71660 ausfüllen.

5 Verantwortlichkeit der Umsetzung vor Ort

Überwachung, Commitment und Rollenklärung

Alle Beteiligten halten sich solidarisch und mit hoher Selbstverantwortung an das Schutzkonzept.

Der Dojangleiter-Stellvertreter ist für die Umsetzung der Schutzmassnahmen zuständig. Er sorgt für die organisatorische Umsetzung, Verfügbarkeit der nötigen Mittel und instruiert die Lehrer.

Die Umsetzung der Massnahmen sind mit dem Vermieter und mit den anderen Mietern abgestimmt.

Die Lehrer ihrerseits sorgen für die Einhaltung der Massnahmen durch die Trainings-Teilnehmer.

6 Kommunikation des Schutzkonzeptes

Jeder Lehrer erhält dieses Schutzkonzept per Email und wird vom Dojangleiter-Stellvertreter instruiert.

Die Sportler werden bei der Voranmeldung zum Training über die Massnahmen informiert. Der Lehrer stellt in der Trainingsgruppe sicher, dass alle das Schutzkonzept verstanden haben.

Die Schutzmassnahmen gemäss BAG inklusive Maskenpflicht und die Aufforderung, die Swisscovid App zu installieren und aktivieren sind am Eingang zur Kampfsportakademie aufgehängt.

Dieses Schutzkonzept wird am Anschlagbrett aufgehängt und auf der Homepage publiziert.



08.05.2021 Stv.-Dojangleiter Kyosanim Etienne Hirt 1. Dan