



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

Der Bundesrat hat an seiner Medienkonferenz vom 28. Oktober die Massnahmen gegen die momentan rasche Ausbreitung des Coronavirus verstärkt. Vor allem im Sport hat er weitere Einschränkungen wie Gruppengrösse und verfügbare Quadratmeter pro Person beschlossen, aber vor allem die Kontaktsportarten (Kampfsportarten), also den Kontakt verboten.

Seit dem 19.10.2020 und verstärkt ab dem 29.10.2020 gilt eine allgemeine Maskenpflicht in öffentlich zugänglichen Räumen. Da in der Kampfsportakademie andere Mieter präsent sind, gilt dies als öffentlicher Raum.

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) Die Sportler erscheinen möglichst in Dobok- bzw. Trainerhosen, so dass nur noch Oberteil und Gurt angezogen werden müssen.

c) 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 oder im Aufenthaltsraum warten bis der Dojang (Trainingsraum) frei ist (Vorherige Gruppe komplett draussen).

d) **Erwachsenen und gemischtes Training:** Im Dojang die Tasche in dem vom Lehrer zugewiesenen 15 m² Fläche an der Wand deponieren, sobald der Raum durchgelüftet wurde, die Maske abziehen und in eigener Tasche versorgen, meditieren und in seiner zugewiesenen Fläche unter Einhaltung von 1.5 m Distanz selbständig aufwärmen.

Falls mehr als 5 Sportler anwesend sind oder erwartet werden oder ausnahmsweise ein Training ohne fixe Standorte geplant ist, so wird der Lehrer dies entsprechend anweisen und die Maske wird anbehalten.

- e) **Kindertraining (Bis ca. 12 Jahre, gemäss BAG bis maximal zum 16. Geburtstag):** Im Dojang Tasche auf linker Seite deponieren und, sobald der Raum durchgelüftet wurde, die Maske abziehen und in eigener Tasche versorgen. Dann die Hände desinfizieren, meditieren und unter Einhaltung von 1.5 m Distanz selbständig aufwärmen. Der Lehrer unterrichtet mit Maske, ausser er hält sich ausschliesslich in einer separaten Fläche von mindestens 15 m² auf und hält jederzeit den Abstand ein.
- f) Vor dem Verlassen des Dojangs die Maske wieder anziehen und Hände desinfizieren oder in der Garderobe gründlich waschen. Bitte zu Hause duschen.
- g) Begrüssung und Verabschiedung durch Kyongnye (Verneigung) auf Distanz.

3 **Infrastruktur**

- a) **Platzverhältnisse/Aufwärmen/Distanzhalten**
Pro Sportler stehen mindestens 15 m² (ohne Maske) bzw. 6 m² (mit Maske oder Kinder) zur Verfügung. Trainiert wird auf Matten von 1x1 m.
Beim Training mit Maske sind in Reihen sind mindestens 2 m Abstand untereinander einzuhalten und beim Warten 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. 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 5 bzw. 12 Personen/Kinder inklusive 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..
Verhalten im Zugangsbereich gemäss 2c), dazu sind keine Markierungen notwendig.
Zwischen Shinson Hapkido und anderen Gruppen ist keine Wechselzeit notwendig. Eine Durchmischung wird jedoch mit den Massnahmen in 2c) vermieden.

4 **Trainingsformen, -spiele und -organisation (Anleitung für Lehrer)**

Shinson Hapkido wird nur als Breitensport betrieben, damit gelten folgende Massnahmen für alle Trainingsgruppen (Differenzierungen sind entsprechend vermerkt):

- a) **Einhalten der übergeordneten Grundsätze in adäquaten oder angepassten Trainings-, bzw. Übungsformaten:**
Ein Grossteil der Trainingsinhalte sind Einzelübungen, die in der eigenen Fläche und auf Abstand durchgeführt werden. Dies sind z.B. Jahse (Stellungen), Grundtechniken, Hyong (festgelegte Bewegungsabläufe), Aufwärmübungen, Schrittarbeit, Hand- und Fusstechniken ohne Partner.
Bei andere Übungen wie z.B. Rollen ist darauf zu achten, dass die eigene Fläche nicht verlassen wird.
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) mittels Stock auf ausreichende Distanz zu halten.
Auf Ki Hap (Energieschrei) wird verzichtet, stattdessen z.B. summen (geschlossener Mund).

Su (Lösetechniken), Yaksok Daeryon (Festgelegter Kampf) bzw. Werfen dürfen nur bis zum 16. Geburtstag untereinander mit Kontakt durchgeführt werden. Dazu werden Paare gebildet, die über die Trainingseinheit bzw. nach Möglichkeit bei jedem Training gleich bleiben. Ohne Kontakt können Su und Yaksok Daeryon auf Distanz repetiert werden. Neue zu lernen funktioniert jedoch kaum und muss auf sicherere Zeiten verschoben werden. Als Hilfsmittel können gepolsterte Bongs (Stöcke) eingesetzt werden.

Instruktion / Korrektur findet ohne Körperkontakt unter Einhaltung des Sicherheitsabstandes bzw. ohne Maske auch ohne Verlassen der eigenen Fläche 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, nach Möglichkeit vorher Maske anziehen). 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.



01.11.2020 Stv.-Dojangleiter Kyosanim Etienne Hirt 1. Dan