Bushido Baden COVID-19 Schutzkonzept ab 29. Juni 2020

1) Erkältet ins Training kommen
2) Unpünktlich erscheinen
3) Nahe bei einander stehen
4) Hände schütteln / Körperkontakt
5) Freies Niesen, Husten
6) Ins Gesicht fassen (Augen, Nase, Mund)
7) im Dojo umziehen
8) Kiai, stark ausatmen
9) Mokuso im knien
10) die zugewiesene Trainingsfläche verlassen
11) Abfall (Taschentücher u.a.) im Dojo entsorgen
12) im Dojo duschen

1) Gesund ins Training kommen
2) Pünktlich erscheinen
3) 1.5m Meter Abstand einhalten, kein Körperkontakt
4) Japanisch grüssen (Verbeugung)
5) Hände vor und nach Training (20-30 Sekunden) waschen
6) In Taschentuch oder Armbeuge Husten und Niesen
7) Zu Hause umziehen (Karategi/Trainer)
8) Direkt auf die zugewiesene Trainingsfläche gehen
9) Mokuso im Stehen
10) Nach dem Training sofort nach Hause gehen
11) Zu Hause Duschen

Zur besseren Lesbarkeit des gesamten Textes wird das generische Maskulinum gebraucht, das hier Personen beider Geschlechter umfasst.

Risikobeurteilung und Triage

Krankheitssymptome

Bushidokas mit Krankheitssymptomen dürfen nicht am Training teilnehmen. Sie bleiben zu Hause, begeben sich in Isolation. Sie rufen ihren Hausarzt an und befolgen dessen Anweisungen. Sie informieren umgehend Roland Zolliker per Mail, welcher die Information an den betroffenen Trainer und die Gruppenmitglieder macht. Diese informieren umgehend ihr Umfeld. So können die Infektionsketten (Contact Tracing) zurückverfolgt werden.

Wichtig: Alle Bushidokas notieren auch ihre eigenen Kontaktpersonen und beobachten deren Gesundheitszustand.

Abklärungsfragen im Voraus:
Wir fragen alle Bushidokas:

1	Ob es ein oder mehrere der folgenden Symptome wie (meist trockener) Husten, Halsschmerzen, Kurzatmigkeit, Fieber oder Fiebergefühl oder Muskelschmerzen aufweist
2	Ob er den Verdacht hegt, dass er/sie corona-infiziert sein könnte
3	über 65 Jahre alt ist oder/und eine oder mehrere der folgenden Krankheiten aufweist: Bluthochdruck, Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, chronische Atemwegserkrankungen sowie Erkrankungen und Therapien, die das Immunsystem schwächen
	Beantwortet der Bushidoka die Frage mit
1	**NEIN**, wird er zum Training zugelassen
2	**JA**, wird er nicht zum Training zugelassen und aufgefordert, sich gemäss den Weisungen des Bundesamtes für Gesundheit in Selbst-Isolation zu begeben

Anreise, Ankunft und Abreise zum und vom Trainingsort

Wir stellen sicher, dass uns bekannt ist auf welche Art und Weise (zu Fuss, per Velo/Auto) die Bushidokas das Training besuchen. Die Daten halten wir auf einer Excel-Tabelle fest. Die Eltern, aber auch andere Personen, können dem Unterricht nicht beiwohnen (gleichzeitig nur 13 Personen im Dojo erlaubt). Die Eltern begleiten (wo notwendig) ihre Kinder bis vor den Eingang des Dojos und holen sie dort wieder ab. Wir weisen darauf hin, dass – wenn immer möglich – der öffentliche Verkehr und Fahrgemeinschaften zu vermeiden sind.

Infrastruktur

Platzverhältnisse/Trainingsverhältnisse

Alle Felder sind gekennzeichnet.

Umkleide/Dusche/Toiletten

Alle Bushidokas kommen im Trainingsanzug oder Karategi zum Training und gehen auch so wieder nach Hause. Umkleidegarderoben und Duschen sind geschlossen. Zugänglich sind lediglich Toiletten und Waschbecken zum Händewaschen. Zweck dem Einhalten der Hygienemassnahmen, sind Seife (flüssig) und Wegwerf-Papiertücher vorhanden. Jeder Bushidoka ist dafür besorgt, dass er auch sein eigenes Desinfektionsmittel mitnimmt. Dieses nimmt er wieder mit.

Reinigung des Dojos

Die Räumlichkeiten (Boden, Toiletten, Waschbecken für Hände, Türgriffe usw.) werden regelmässig gereinigt. Zudem wird das Dojo gelüftet.

Getränke

Die Teilnehmenden haben ihre eigene Trinkflasche dabei und nehmen diese auch wieder mit.

Zugänglichkeit und Organisation Dojo

Distanzregelung:
Einlass nach Tröpfchensystem. **Es sind nie mehr als ein Leiter und 12 Trainierende im Dojo anwesend.** Eingetreten kann erst dann, wenn die verantwortliche Person den Eintritt frei gibt. Zu diesem Zeitpunkt dürfen keine Personen mehr im Dojo sein und die trainierenden Karatekas dürfen sich auch mit den nachfolgenden Karatekas nicht kreuzen. Wir stellen sicher, dass die 1.5m-Abstandsregeln sowohl bei der Ankunft wie auch bei der Entlassung der Teilnehmenden sichergestellt ist.

Zulassung:
Nur nach Voranmeldung nach erfolgtem Doodle.

Gruppeneinteilung:
Die Gruppeneinteilung erfolgt für alle Teilnehmenden durch Sabine Riemenschneider. Ziel ist es, immer in der gleichen Gruppenzusammensetzung zu trainieren.

Zeitliche Staffelung:
- Kindertraining 45 Minuten
- Erwachsene 75 Minuten Training
- 15 Minuten Wechselzeit

Ziel: Alle Bushidokas können mindestens ein Training pro Woche absolvieren. Alle Bushidokas erhalten die festgelegte Trainingszeit, d.h. die Verweildauer im Dojo ein. **Anmeldung via Doodle zwingend.**

Trainings ab 29. Juni 2020

Tage	Zielgruppe	Trainer	TN	Zeiten
Montag	Erwachsene	Marcus Pollak	12 *	19.30-20.45
Mittwoch	Kinder	Sabine Riemenschneider	12	17.30-18.15
		Sabine Riemenschneider	12	18.30-19.15
	Erwachsene	Roland Zolliker	12	19.30-20.45
Freitag	Kinder	Sabine Riemenschneider	12	17.30-18.15
		Sabine Riemenschneider	12	18.30-19.15
	Erwachsene	Roland Zolliker	12	19.30-20.45

*ausschliesslich Dan-Träger/Anwärter/Braungurtträger.

Alle Trainings nach dem neuen Konzept starten ab Montag, 29. Juni 2020. Trainingsleitung: Marcus Pollak, Sabine Riemenschneider, Roland Zolliker sowie Dan-Träger als Stellvertretung.

Material:
In der Zeit der eingeschränkten Trainings benützen wir keine Trainingsgeräte (Standball, Sandsack, Schlagpolster, Springseile, Hanteln, Fitness-Velo usw.). Im Dojo sind sämtliche Ständer mit Fachzeitschriften etc. entfernt.

Risiko/Unfallverhalten:
Da bis zu den Sommerferien keine Körperkontakte (Kumite, Bunkai, Idori-, Kihon- und Ohyo-Kumite) stattfinden besteht kein Unfallrisiko. Durch das geführte Training können auch Verletzungen durch ungenügendes Aufwärmen oder unkoordinierte Bewegungsabläufe verhindert werden. Durch das Einhalten der Mindestabstände (1m zu Wänden, 1.5m zwischen den markierten Trainingsfeldern) sind die Bushidokas geschützt.

Schriftliche Protokollierung der Teilnehmenden:
Alle Daten der Bushidokas (Anreise, Adresse, Telefonnummern) sind bekannt und können jederzeit den Behörden zur Verfügung gestellt werden.

Überwachung, Committment und Rollenklärung:
Die Swiss Karate Federation SKF hat vier Commitments (Dojo-Verantwortliche, Dojo-Trainer, Dojo-Trainierende, Dojo-Eltern) erarbeitet. Diese wurden allen Bushidokas erläutert. Das Commitments Dojo-Verantwortlicher, gültig ab 29. Juni 2020, wurde von Roland Zolliker visiert.

Wir appellieren an alle Mitglieder die Vorgaben einzuhalten. Wer sich nicht an die Vorgaben des Schutzkonzeptes hält, wird nicht zum Training zugelassen. Wir bitten die Eltern ihre Kinder auf die Vorgaben und deren Befolgen hinzuweisen.

Kommunikation des Schutzkonzeptes:
Alle Bushidokas werden per Mail, Whatsapp informiert und können via LINK SKF alle Dokumente einsehen und runterladen. www.bushido-baden.ch

Gültigkeit Konzept
Dieses Konzept gründet auf dem vom Bundesamt für Sport und dem Bundesamt für Gesundheit plausibilisierten Konzept 03 der Swiss Karate Federation. Es behält seine Gültigkeit bis zum Widerruf des Unterzeichneten.

Baden, 29. Juni 2020

Bushido Baden
Dojo-Leiter

Roland Zolliker
Experte J+S/Erwachsenensport Bundesamt für Sport