



# COVID-19 Schutzkonzept SKCM

## Inhaltsverzeichnis

- 1.1. GRUNDLAGE
- 1.2. TRAINING SAHIN KARATE CLUB MAGDEN
- 1.3. ANGEPASSTES KARATETRAINING (NACH COVID-19)
- 1.4. RAHMENBEDINGUNGEN ZUR UMSETZUNG VON MASSNAHMEN
- 1.5. MASSNAHMEN FÜR ANGEPASSTE TRAININGS UNTER COVID-19
- 1.6. TRAININGSPLANUNG
- 1.7. ANREISE, ANKUNFT UND ABREISE ZUM UND VOM TRAININGSORT
- 1.8. TRAININGSFORMEN
- 1.9. UNFALLVERHÜTUNG / RISIKOMINIMIERUNG
- 2.0. HYGIENEKONZEPT
- 2.1. TRAININGSPROTOKOLL
- 2.2. MATERIALIEN
- 2.3. COMMITMENTS



## 1.1. Grundlage

Dieses Konzept basiert auf der COVID-19-Verordnung mit Stand vom 29.04.2020 und daraus abgeleitet auf dem Schutzkonzept der Swiss Karate Federation (SKF, [www.karate.ch](http://www.karate.ch)), welches der Bundesrat im Rahmen der Lockerungen per 06. Juni 2020 freigegeben hat. Die der SKF angeschlossenen Vereine sind angehalten, basierend auf dem übergeordneten Schutzkonzept ein Dojo-individuelles Schutzkonzept unter Berücksichtigung der lokalen Begebenheiten zu erstellen. Die Dojos verpflichten sich gegenüber dem SKF zur Einhaltung und Umsetzung der Konzepte.

Das COVID-19 Schutzkonzept SKCM ist die Grundlage für die Umsetzung durch die Organe im Sahin Karate Club Magden.

## 1.2. Training Sahin Karate Club Magden

Der Sahin Karate Club Magden trainiert 2x wöchentlich.

Montags

Kinder: 17.30-18.45 Uhr

Erwachsene: 19.45-21.00 Uhr

Donnerstag Kinder + Erwachsene

18.45 – 20.00 Uhr

In Magden wird sowohl klassisches Karate-DO (Kihon, Kata, Kihon Kumite) als auch Wettkampfkumite trainiert. Das Training wird normalerweise mit 2 Instruktoressen durchgeführt, um auf die unterschiedlichen Erfahrungsstände (Graduierungen) Rücksicht zu nehmen und die Karatekas entsprechend zu fördern.

Das Training findet wie gewohnt in der Halle Juch statt. Das Training findet in der Regel ohne weitere Hilfsmittel statt. Die Ausrüstung (Karate Gi, Schutzausrüstung für Hände und Füße, Zahnschutz) wird durch die Teilnehmer mitgebracht.

Die Umkleieräume und Duschen bleiben bis auf Weiteres geschlossen.



### 1.3. Angepasstes Karatetraining (nach COVID-19)

Der Sahin Karate Club Magden identifiziert sich mit den übergeordneten Zielen der Schweizerischen Eidgenossenschaft

zur Bewältigung der Covid-19-Krise und orientiert sich insbesondere an folgenden Zielsetzungen:

- die Verbreitung des Coronavirus (COVID-19) in der Schweiz zu verhindern oder einzudämmen
- die Häufigkeit von Übertragungen zu reduzieren, Übertragungsketten zu unterbrechen und lokale Ausbrüche zu verhindern oder einzudämmen
- besonders gefährdete Personen zu schützen
- die Kapazitäten der Schweiz zur Bewältigung der Epidemie sicherzustellen, insbesondere zur Aufrechterhaltung

der Bedingungen für eine ausreichende Versorgung der Bevölkerung mit Pflege und Heilmitteln

In nachfolgenden Kapiteln beschreibt der Sahin Karate Club Magden die angepassten Trainingsbedingungen – unter Berücksichtigung der Vorgaben der SKF und der lokalen Begebenheiten in Magden. Die Umsetzung basiert auf folgenden Leitplanken:

- Social-Distancing (2m Mindestabstand zwischen allen Personen; 10m<sup>2</sup> pro Person)
- Hygieneregeln des Bundesamts für Gesundheit einhalten
- Maximale Gruppengrösse von 30 Personen gemäss aktueller behördlicher Vorgabe
- Wenn möglich gleiche Gruppenzusammensetzung und Protokollierung der Teilnehmenden zur Nachverfolgung möglicher Infektionsketten
- Besonders gefährdete Personen müssen die spezifischen Vorgaben des Bundesamts für Gesundheit beachten

### 1.4. Rahmenbedingungen zur Umsetzung von Massnahmen

Wir bereiten uns intensiv und professionell auf eine Wiederaufnahme unserer Trainings und Aktivitäten vor. Wir stellen dar wie sich der Karatesport während den heute geltenden Distanz- und Schutzregeln gestalten kann. Es ist ein Vorschlag, wie die notwendige Solidarität und die gebotene Vorsicht mit einer Wiederaufnahme des Karatesport kombiniert werden kann. Hier setzen wir auf die wertvollen Organisationsfähigkeiten und die hohe Eigenverantwortung bei allen Karatekas in ihren unterschiedlichen Funktionen. Dies gilt sowohl für die konkrete Ausübung der Sportart, aber auch für das soziale Miteinander im Umfeld des aktiven Sports. Eine Umsetzung unter erschwerten Bedingungen ist kein Problem da das formelle Verhalten im Karate einen hohen Stellenwert einnimmt. Achtung, Rücksichtnahme und Wertschätzung sind Bestandteile jedes Trainings.

Der Sahin Karate Club Magden verpflichtet sich, folgende Massnahmen anzuordnen und durchzusetzen. Zu diesem Zweck sind diese in vorliegendem Schutzkonzept beschrieben, mit den Instruktoeren (Trainer) im Detail besprochen.



## 1.5 Massnahmen für angepasste Trainings unter COVID-19

Wenn Karatekas Krankheitssymptome zeigen, dann dürfen sie nicht am Training teilnehmen. Sie bleiben zu Hause, respektive begeben sich in Isolation. Sie rufen ihren Hausarzt an und befolgen dessen Anweisungen. Die Dojoleiterin (Sensei: Marijana Jovic) und der Stellvertreter (Sempai: Dharaky Sritharan) sind umgehend über die Krankheitssymptome zu orientieren. Zugestellte Informationen werden vertraulich behandelt, insbesondere erfolgen keine Informationen an Behörden. Stellen Instruktoeren mögliche Krankheitssymptome vor oder während dem Training fest, so dürfen Sie Karatekas jederzeit aus dem Trainingsbetrieb ausschliessen.

## 1.6. Trainingsplanung

Bei der Trainingsplanung werden ab 08. Juni die normalen Trainingszeiten berücksichtigt.

## 1.7. Anreise, Ankunft und Abreise zum und vom Trainingsort

Karatekas sollen für das Training nach Möglichkeit die öffentlichen Transportmittel meiden und auf direktestem Weg von Zuhause ins Training und wieder zurück. Lässt sich der öffentliche Transport nicht vermeiden, so sind die Empfehlungen vom BAG resp. vom Transportunternehmen zu berücksichtigen (z.B. Masken tragen).

Alle Teilnehmenden kommen im Trainingsanzug (Karate-Gi), mit ihren Fuss- und Handschützern und Handschuhen (Türklinken) zum Training und gehen auch so wieder nach Hause.

Umkleidegarderoben und Duschen sind geschlossen. Zugänglich sind lediglich Toiletten und Waschbecken zum Händewaschen. Handseife und Papiertücher sind

von der Turnhalle bereitgestellt. Der Sahin Karate Club Magden empfiehlt allen Karatekas eigene Schutzmasken und Desinfektionsmittel zur eigenen Sicherheit ins Training mitzunehmen. Für den

Notfall hat der Sahin Karate Club Magden

eine begrenzte Menge Schutzmasken, Handdesinfektionsmittel und Flächendesinfektionsmittel vor Ort. Einlass nach Tröpfchensystem. Zuschauende Personen sind grundsätzlich ausgeschlossen.



## 1.8. Trainingsformen

### Begrüssung

Da bei der sitzenden Begrüssung der Kontakt zum Fussboden, insbesondere bei der Verbeugung problematisch sein kann, führen wir das Begrüssungsritual (Rei) im Stehen durch. Die Karatekas befinden sich dabei auf ihren Tatamis (nicht in Linie).

### Kihon

Hierbei handelt es sich um technisches Basis-Training, wo Grundstellungen, Grundschriffe, Schlag-, Abwehr- und Tritttechniken ohne Trainingspartner trainiert werden. Es kann auch als sportspezifisches Konditions- und Koordinationstraining bezeichnet werden, da es praktisch alle relevanten Faktoren beinhaltet. Es findet ohne Partner statt. Kihon Training wird unter Covid-19 unverändert durchgeführt.

### Kata

Bei der Kata (Form) handelt es sich um eine Serie von Abwehr- und Angriffstechniken, verknüpft mit Richtungswechseln, Drehungen und teilweise auch Sprüngen, welche einem genau vorgeschriebenen Ablauf haben. Katas sind ein Kampf gegen einen unsichtbaren Gegner und finden ohne Partner statt. Kata Training wird unter Covid-19 unverändert durchgeführt.

### Kumite

Neben Kihon und Kata ist Kumite die dritte Säule im Karate. Es werden verschiedene Arten von Partnerübungen praktiziert. Hier gibt es durch die Angriff- und Abwehrtechniken direkte Berührungen, also Körperkontakt! Das Kumite Training muss bezüglich COVID-19 angepasst werden: Es werden ausschliesslich technische Übungen praktiziert, bei welchen Hilfsmittel (z.B. Malstab) zum Einsatz kommen. Die Karateka bleiben ALLEINE auf ihren Tatami, ohne Partner und Körperkontakt!

## 1.9. Unfallverhütung / Risikominimierung

Durch den kompletten Verzicht auf Partnerübungen wird das Unfallrisiko auf ein absolutes Minimum reduziert.

## 2.0 Hygienekonzept

Grundsätzlich ist darauf zu achten, dass sämtliche Infrastrukturen und Hilfsmittel so zur Verfügung gestellt und hinterlassen werden, dass eine Übertragung des Virus ausgeschlossen ist. Im Weiteren



behandelt das Hygienekonzept auch den Umgang bezüglich Hygiene der einzelnen Sportler im Training.

## 2.1. Trainingsablauf

### Trainingsprotokoll

Der Instruktor führt über die Teilnehmenden ein Trainingsprotokoll, so dass nachvollzogen werden kann, wann welche Personen wo und mit wem im Training waren (Sicherstellung Tracing). Hierzu wird das bestehende Trainingsprotokoll für J&S erweitert.

### Vor Trainingsantritt

Die Vorbereitung der Tatami und der Trainingslektionen erfolgt ausschliesslich durch den Instruktor. Dieser hat die Möglichkeit, Tatami und Hilfsmittel mittels Flächendesinfektionsmitteln zu desinfizieren und so für das Training bereitzuhalten. Ist dies nicht möglich (z.B. kein Desinfektionsmittel verfügbar), dann darf das Training nicht durchgeführt werden.

### Vor dem Training

Die Karateka waschen sich unmittelbar vor dem Training während 20-30 Sekunden die Hände (einzeln auf die Toilette gehen, Abstand einhalten). Zusätzlich steht bei Bedarf Handdesinfektionsmittel zur Verfügung.

### Während dem Training

Die Karatekas befinden sich während dem Training auf ihren jeweiligen Tatamis. Ein Verlassen ist nur in absoluten Ausnahmefällen erlaubt (z.B. WC). Das Begrüssungs- und Abschlussritual findet im Stehen auf den jeweiligen Tatamis statt (keine Linie, nicht im Sitzen/Knien).

### Nach der Trainingslektion

Nach der Trainingslektion verlassen die Karatekas die Turnhalle. Auch hier werden nacheinander die Hände während 20-30 Sekunden gewaschen (einzeln auf die Toilette gehen, Abstand einhalten). Die Tatami werden mit Desinfektionsmittel behandelt – ebenso verwendete Hilfsmaterialien (Malstäbe) sowie die Türgriffe. Die Turnhalle wird gelüftet.

### Nach dem Training

Nach der Desinfektion werden die Materialien wiederum versorgt. Dies kann durch die Karatekas unterstützt werden allerdings ist auf Abstände zu achten: Jeder Karateka versorgt nach einander sein Tatami. Der Instruktor stellt sicher, dass alles ordentlich aufgeräumt ist, desinfiziert erneut die Türklingen und schliesst die Halle ab.



## 2.2 Materialien

Der Instruktor des SKCM hat folgende Hygienematerialien vor Ort verfügbar:

- Reservevorrat an Hygienemasken (Schachtel mit 10 Stück)
- Handdesinfektionsmittel ( $\geq$  75% Bio-Ethanol mit Glyzerin)
- Flächendesinfektionsmittel (80% Brennsprit, 17% Destilliertes Wasser, 3% Spülmittel) in Sprühflasche

## 2.3. Commitments

Das Schutzkonzept des SKF verlangt nach Commitments durch Dojo-Verantwortliche, Dojo-Trainer, Dojo-Trainierende und deren Eltern. erarbeitet. Diese werden allen Beteiligten erläutert und von ihnen visiert. Dojo mit visierten Commitments werden auf der Homepage aufgeschaltet. Die SKF erteilt die Freigabe für Training nach behördlich genehmigten Schutzkonzept nur dann, wenn das visierte Commitments bei der SKF vorliegt. Anderslautende Regel durch Behörden vorbehalten. Die Mitglieder werden vor der Wiedereröffnung über ein solidarisches Verhalten und Mittragen des Schutzkonzeptes informiert. Es wird an die Selbstverantwortung appelliert. Wer sich nicht an die Vorgaben des Schutzkonzeptes hält, wird nicht mehr zum Training zugelassen. Bei Jugendlichen / Kindern sind die gesetzlichen Vertreter zu informieren und diese anzuweisen, ihre Kinder auf das Schutzkonzept und deren Befolgung hinzuweisen.

Magden, 04.06.2020  
Sahin Karate Club Magden  
Marijana Jovic