



Corona EXIT-Konzept 0.1 Swiss Karate Federation SKF

1. Ausgangslage

Die Schweiz befindet sich, gestützt auf das Epidemiegesezt, seit dem 28. Februar 2020 in einer «besonderen Lage», seit dem 16. März 2020 in einer «ausserordentlichen Lage» mit dem verfügten Trainings- und Wettkampfverbot. Die SKF trägt die vom Bundesrat gefassten Beschlüsse verantwortungsbewusst mit und wird auch weiterhin ihren Beitrag zur Eindämmung der Corona-Epidemie leisten.

Wir stellen fest, dass sich die Karatekas solidarisch verhalten und die stark einschneidenden Massnahmen vorbildlich umsetzen. Dies sowohl im Breiten-, als auch im Leistungs- und Spitzensport.

Mit den bisherigen finanziellen Massnahmen des Bundes konnte auch einigen Karatelehrern wirkungsvoll geholfen werden. Nachbedarf besteht bei Thema *Mieterlass*.

2. COVID-19 Verordnungen ab 28. Februar 2020

2.1	Es ist verboten, öffentliche oder private Veranstaltungen, bei denen sich mehr als 1000/100 Personen aufhalten, durchzuführen
2.2	Schliessung des Nationalen Sportzentrum Magglingen
2.3	Es ist verboten, öffentliche oder private Veranstaltungen, einschliesslich Sportveranstaltungen und Vereinsaktivitäten durchzuführen
2.4	Öffentlich zugängliche Einrichtungen sind für das Publikum geschlossen, namentlich Sportzentren, Fitnesszentren
2.5	Menschenansammlungen von mehr als 5 Personen im öffentlichen Raum, sind verboten. Bei Versammlungen von bis zu 5 Personen ist gegenüber anderen Personen ein Abstand von mindestens zwei Metern einzuhalten. Nichteinhalten kann von der Polizei gebüsst werden.

3. Konsequenzen für die Swiss Karate Federation

Folgende Aktivitäten/Veranstaltungen wurden sistiert:

3.1	alle Trainings in 250 Dojos der SKF sowie allen aussenstehenden Verbänden
3.2	alle Fitnesszentren in den professionell geführten Dojos
3.3	alle wöchentlichen Nationalkadertrainings in Magglingen und Biel
3.4	J+S Kurse (Mürren, Villars-sur-Glâne, Thun, Bern, Magglingen)
3.5	Swiss Karate League Turniere von Sursee (14./15. März) und Burgdorf (6./7. Juni)
3.6	Alle physischen Sitzungen
3.7	Fujimura-Cup, 16. Mai, Wettingen
3.8	Junior Karate League Turniere von Spiez (29. März) und Winterthur (15. Mai)
3.9	Nationaler Talentsichtungstag, 25. April, Bern
3.10	Nationale Coach- und Schiedsrichterausbildung, 25. April, Magglingen
3.11	Schweizermeisterschaften Ippon Shobu, 14. Juni, Bern
3.12	Nationale Gedenkfeier für Koichi Sugimura

4. Bisherige Kommunikationsmassnahmen

Auf Homepage, Seite 1, Aufschaltung Corona-Seite mit laufender Chronologie, allen relevanten Links und Dokumenten.

4.1	29. Februar	Absage 1. Swiss Karate League Turnier Sursee
4.2	8. März	Prävention Coronavirus Karate
4.3	15. März	Wichtige Mitteilung Coronavirus
4.4	2. April	Abgesagte Veranstaltungen
4.5	8. April	Ergänzung mit Mitgliederbeiträgen
4.6	19. April	Coronakrise – Fahrplan/Horaire Sport

Aktuelle Informationen auf Homepage, Social-Media und per Mail an alle Adressen. Die Unterverbände informieren ihre Dojos zusätzlich auf ihren eigenen Homepages und Social-Media. Dies gilt auch für die SKF-Partnerorganisation Krav Maga Self Protect Association (Chef-Instruktor: Giuseppe Puglisi).

5. Digitalisierung

Viele Dojo haben auf aktuelle Situation reagiert und ihren Mitgliedern digitalisierte Angebote zur Verfügung gestellt. Dies, um einerseits die Karatekas zu motivieren weiterhin sich körperlich zu betätigen und andererseits möglichst wenige Mitglieder zu verlieren. Auch die Verantwortlichen im Bereich Leistungssport schöpfen die Möglichkeiten der verschiedenen Tools aus und sind permanent in Kontakt mit den Athletinnen und Athleten. Gleichzeitig wird die Situation genutzt, um verschiedene Analysen im Home-Office zu erarbeiten.

6. Vor COVID-19 Verordnung

6.1 Training

In allen Dojos trainieren Mitglieder (SKF: 12'000 Lizenzierte) zwischen 5 und 10 Jahren (J+S-Kindersport), 10- bis 20-Jährige (J+S-Jugendsport) und Karatekas ab 20 Jahren. Während das Trainings unter zehn Jahren vor allem koordinative Inhalte hat, beinhaltet der Unterricht ab 10 Jahren Kihon (Grundschule, üben von Einzeltechniken und Kombinationen), Kata (auch in Anwendung; Bunkai) und Kumite (Freikampf). Die Trainings können nach Alters- und/oder Graduierungen unterteilt werden.

Körperkontakt gibt es beim Kumite (Freikampf) und Partnerübungen. Keinen Körperkontakt gibt es in Kihon und Kata.

Die Gesamtverantwortung liegt beim Dojo-Leiter. Die Trainings werden mehrheitlich von J+S/esa-Leitern durchgeführt. Im Leistungssportbereich von Trainer Leistungssport mit eidg. Fachausweis oder dipl. Trainern Spitzensport.

6.2 Turniere

Die Welt der Athletinnen und Athleten zeigt sich in den internationalen (WM, EM, K1 Welt-Turniere, Punktturniere in Deutschland, Österreich, Tschechien, Kroatien usw.) und nationalen (Swiss Karate League, Schweizermeisterschaften) Veranstaltungen. Ausgetragen werden die Disziplinen Kumite (Freikampf mit Kontakt), Kata-Einzel (ohne Kontakt), Team-Kata (ohne Kontakt), Team-Kata mit Bunkai (mit Kontakt).

7. Ziele

7.1 Übergeordnet

7.1.1	die Verbreitung des Coronavirus (COVID-19) in der Schweiz zu verhindern oder einzudämmen
7.1.2	die Häufigkeit von Übertragungen zu reduzieren, Übertragungsketten zu unterbrechen und lokale Ausbrüche zu verhindern oder einzudämmen
7.1.3	besonders gefährdete Personen zu schützen
7.1.4	die Kapazitäten der Schweiz zur Bewältigung der Epidemie sicherzustellen, insbesondere zur Aufrechterhaltung der Bedingungen für eine ausreichende Versorgung der Bevölkerung mit Pflege und Heilmitteln

7.2 Leitplanken

Sich über die aktuelle Situation auf den Seiten der Bundesämter für Gesundheit und Sport informieren. Keine zweifelhaften Social-Media-Informationen verbreiten.

7.2.1	Social-Distancing (2m Mindestabstand zwischen allen Personen; 10m² pro Person)
7.2.2	Körperkontakte vermeiden
7.2.3	Freiluftaktivitäten präferieren
7.2.4	Hygieneregeln des Bundesamts für Gesundheit einhalten
7.2.5	Umkleiden und Duschen zu Hause
7.2.6	Fahrgemeinschaften aussetzen
7.2.7	Veranstaltungen wie Mitgliederversammlungen, Meetings und Feste unterlassen
7.2.8	Maximale Gruppengrösse von 5 Personen gemäss aktueller behördlicher Vorgabe
7.2.9	Trainingsgruppen verkleinern
7.2.10	Zusätzliche Angebote mit kleinen Gruppen einführen
7.2.11	Wenn möglich gleiche Gruppenzusammensetzung und Protokollierung der Teilnehmenden zur Nachverfolgung möglicher Infektionsketten
7.2.12	Zugangskonzept zum Trainingsbetrieb
7.2.13	Fahrten mit öffentlichen Verkehrsmitteln vermeiden
7.2.14	Trainer, Schüler die Risikogruppen angehören besonders schützen
7.2.15	Besonders gefährdete Personen müssen die spezifischen Vorgaben des Bundesamts für Gesundheit beachten
7.2.16	Risiken in allen Bereichen minimieren

7.3 Karate-Sport

7.3.1	Die SKF folgt den übergeordneten Leitlinien des Bundes und gestaltet diese in verbindliche Regeln für alle in ihrem Geltungsbereich, auch die Partner-Organisationen J+S, liegenden Dojos.
7.3.2	Wir wollen im Karatesport die angemessene «Distanz» einhalten, um die Verbreitung des Corona-Virus nicht zu begünstigen und somit unserer gemeinsamen gesellschaftlichen Verantwortung gerecht zu werden.
7.3.3	Wir wollen unseren Mitgliedern wieder Zugänge zu den Dojos ermöglichen um ihr physisches, psychisches und soziales Gleichgewicht wiederherzustellen und leisten dabei einen wichtigen Beitrag zur Stärkung des Immunsystems.
7.3.4	Ziel ist es, das bestehende, jahrelang durch ehren-, nebenamtlich und professionelles Engagement erfolgreich gewachsene Sportsystem für die Zeit nach Corona zu erhalten. Im Mittelpunkt steht dabei auch die Hilfe bei der Vermittlung von Absicherung der jeweiligen Existenzen und sowie beim Ausgleich von Corona-bedingten finanziellen Einbussen.

8. Massnahmen

8.1 Trainingsbetrieb

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. Wir richten uns dabei nach dem J+S Kernlehrmittel Karate und passen, wo notwendig, die drei Modelle an die veränderten Bedingungen an:

- Dialogmodell (**B**eobachten, **B**eurteilen, **B**eraten) und (**A**ufnehmen, **V**erarbeiten, **U**msetzen)
- Leistungsmodell (konditionelle- und emotionale Substanz, koordinative- und mental-technische Kompetenz)
- Methodisches Modell (Erwerben und Festigen, Anwenden und Variieren, Gestalten und Ergänzen)

8.2 Inhaltliche Vorgaben Schutzkonzept Vorgabe BASPO

8.2.1 Risikobeurteilung und Triage

Kursiv schwarz = Vorgaben, Kursiv blau = Umsetzung SKF

a.	<p>Krankheitssymptome <i>Sportlerinnen und Sportler und Coaches 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. Die Trainingsgruppe ist umgehend über die Krankheitssymptome zu orientieren.</i></p> <p><i>Mail an Dojoleiter, dieser informiert den verantwortlichen Trainer und die Gruppe. Die Information ist absolut vertraulich. Es erfolgt keine Meldung an die Behörden. Ist die betreffende Person infiziert erfolgt die Meldung durch Arzt. Dann gelten die Vorgaben des Bundesamts für Gesundheit (Selbst-Isolation usw.) Abweichende Regeln durch Behörden vorbehalten. Die Trainierenden sollen auch ihre eigenen Kontaktpersonen notieren und deren Gesundheitszustand beobachten. →Commitments</i></p>
----	---

8.2.2 Anreise, Ankunft und Abreise zum und vom Trainingsort

a	<p>An- und Abreise zum Trainingsort <i>Die Gestaltung der An und Abreise zum Trainingsort soll beschrieben werden. Berücksichtigt werden kann u. a. die Nähe zum Wohnort, die Nutzung individueller Verkehrsmittel und der Hinweis zur Vermeidung der Nutzung des öffentlichen Verkehrs.</i></p> <p><i>Alle Daten der Teilnehmenden werden erhoben und können jederzeit zur Verfügung gestellt werden. Eltern dürfen ihre Kinder nicht zum Unterricht begleiten. Sie müssen (unter Einhaltung aller geltenden Regeln) draussen warten und können dort ihre Kinder wieder in Empfang nehmen. →Commitments</i></p>
---	--

8.2.3 Infrastruktur

a	<p>Platzverhältnisse/Trainingsverhältnisse <i>Hier muss ausgewiesen werden, inwiefern die Einhaltung der Distanzregelung und der minimale Platzbedarf von 10 m² pro Person eingehalten werden können. Dabei wird nicht zwischen Indoor und Outdooraktivitäten unterschieden. →praktisches Konzept SKF. Alle Felder sind nummeriert (1-4) und die Teilnehmenden wissen im Voraus auf welcher Fläche sie trainieren.</i></p> <p><i>Zu entscheiden haben die Behörden, ob die SKF verpflichtet ist, von jedem Dojo das Raumkonzept vorgängig einzuholen, zu überprüfen, bevor die Freigabe für Trainings (von 1-4 Personen) erfolgt.</i></p>
b	<p>Umkleide/Dusche/Toiletten <i>Konzept zur Nutzung bzw. zum Verbot der Nutzung der Nasszellen. Es sollten keine Garderoben vor Ort zum Gebrauch angeboten werden. Konkrete Hinweise an die Teilnehmenden wie zum Training zu erscheinen ist, sollen dargelegt werden (bspw. Umgekleidet ins Training kommen; nach dem Training möglichst rasch nach Hause gehen).</i></p> <p><i>Alle Teilnehmenden kommen im Trainingsanzug (Karategi), 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. - Wenn sich in den Garderoben auch die Toiletten befinden, ist der Bereich der Umziehzone abzusperren und nur die Nutzung der Toiletten (für den Notfall) zugänglich zu machen. Zweck dem Einhalten der Hygienemassnahmen, muss Seife (flüssig) und Wegwerf-Papiertücher vorhanden sein. Dies wird den Mitgliedern (und Eltern) vorgängig kommuniziert. Jede/r Teilnehmer/in ist dafür besorgt, dass sie auch ihr eigenes Desinfektionsmittel und eine Schutzmaske (empfohlen) für das Training dabei hat. →Commitments</i></p>
c	<p>Reinigung der Sportstätte <i>Reinigungskonzept, welches die Hygienemassnahmen im Besonderen unterstützt und deren Einhaltung ermöglicht. In Absprache mit den Sportanlagenbetreibern.</i></p> <p><i>Die Räumlichkeiten (Boden, Toiletten, Trainingsgeräte, Waschbecken für Hände, Türgriffe usw.) werden nach jedem Training gereinigt. Zudem wird das Dojo gelüftet.</i></p>
d	<p>Verpflegung <i>Hier gelten die Vorgaben des Bundes für die Gastronomie.</i></p> <p><i>In den Dojos findet keine Verpflegung statt. Die Teilnehmenden haben ihre eigene Trinkflasche dabei. Diese nehmen sie wieder mit. Ebenso ist der eigene Abfall mit zu nehmen und zu Hause zu entsorgen. →Commitments</i></p>

e	<p>Zugänglichkeit und Organisation zur und in der Infrastruktur <i>An dieser Stelle muss beschrieben werden, wie die Zugänglichkeit unter Berücksichtigung der Distanzregelung organisiert wird, wie die einzuhaltende Gruppengrösse berücksichtigt wird und welche zeitliche Staffelung vorgesehen ist. Zum Beispiel durch das Auf oder Umstellen von Abstandmarkierungen etc.</i></p> <p><i>Distanzregelung: Einlass nach Tröpfchensystem. Es sind nie mehr als fünf Personen zeitgleich anwesend. Zuschauende Personen sind grundsätzlich ausgeschlossen. Gruppengrösse: Die Gruppen werden vorgängig mit den Teilnehmenden abgesprochen und zusammengestellt. Zulassung nur nach Voranmeldung. Zeitliche Staffelung: 45 Minuten Training, 15 Minuten Wechselzeit inkl. Reinigung. Allfällige Trainingsbesprechungen finden virtuell statt.</i> →Commitments</p>
f	<p>Verteilung von mehreren Gruppen in grösseren Sportanlagen <i>Jeder Gruppe ihre Halle oder ihren Sportplatz, bzw. ihren klar abgegrenzten Trainingsbereich).</i></p> <p><i>Wenn es gemäss den übergeordneten Schutzmassnahmen und Grundsätzen bezüglich Anzahl Personen (nicht mehr als 5) erlaubt ist in zwei klar abgegrenzten Räumen ein parallel ein zweites Training anzubieten, ist mit erhöhter Aufmerksamkeit darauf zu achten, dass die Trainingslokalität von den Mitgliedern gestaffelt betreten wird und sich keine Personen-Ansammlungen bilden. Falls ein paralleles (zweites) Training möglich wäre, werden die Mitglieder und Trainer/innen vorgängig auf die Schutzmassnahmen aufmerksam gemacht.</i> →praktisches Konzept SKF.</p>

8.2.4 Trainingsformen-, spiele und -organisation

Es muss zwischen Breitensport, Leistungs-/Spitzensport und Teamtraining differenziert werden.

Eingangsbemerkung: Das EXIT-Konzept SKF 01 enthält ausschliesslich Individualtrainings.

<p>Einhalten der übergeordneten Grundsätze in adäquaten oder angepassten Trainings-, bzw. Übungsformen <i>Plausibilisierung der Machbarkeit der Ausübung der Sportart ohne Körperkontakt. Inwiefern werden konkret Organisationsformen in Kleingruppentrainings und/oder Staffelung der Trainingsteilnehmenden organisiert. Welche Fokussierung der Trainingsinhalte (u.a. Grundlagentraining vor Spezialisierungen und Individualtraining vor Gruppentraining, etc.) wird umgesetzt. →praktisches Konzept SKF.</i></p> <p><i>Eine sportartspezifische Umsetzung der Einhaltung der Abstandsregelung muss erläutert werden. →praktisches Konzept SKF.</i></p> <p><i>Festhalten des Umgangs mit vulnerablen Personen in den Trainingsgruppen oder in der Trainingsorganisation.</i></p> <p><i>Grundsätzlich ist die Anzahl der Karatekas über 65 Jahre klein. Einige Trainer sind jedoch über 65 Jahre. Personen mit Vorerkrankungen (Bluthochdruck usw.) gibt es in verschiedenen Alterskategorien. Für vulnerable Personen sind Individual-Trainings möglich. Die SKF empfiehlt jedoch diesen Personen in der Zeit der heute gültigen Regeln auf einen Unterricht im Dojo zu verzichten. Gefährdete Trainer sollten ihre Unterrichtstätigkeit deutlich reduzieren und sich durch jüngere Trainer ersetzen lassen.</i></p> <p><i>Für Teamtrainings in Originalbesetzung (grösser als 5 Personen) müssen die Quarantänevorschriften beachtet werden. Irrelevant.</i></p>

Material

Das Nutzen privater Geräte steht im Vordergrund. Es muss ausgewiesen werden, inwiefern sichergestellt wird, dass das zu benutzende Material desinfiziert wird. Weiter muss sicher gestellt sein, dass genügend Material zur Verfügung steht, so dass während des Trainingsbetriebs jede Person, wenn möglich, individuelle Geräte nutzen kann.

Im →praktischen Konzept SKF sind nur Stand-Ball oder Standbox-Dummys im Einsatz. Diese werden nach jedem Training desinfiziert.

Risiko/Unfallverhalten

Umsetzungsstrategien zur Minimierung des Unfallrisikos müssen sportartspezifisch dargestellt werden.

Im Corona EXIT-Konzept 0.1 sind Zweikampf und Partnerübungen verboten. Somit bestehen keine Unfallrisikos. Durch das geführte Training können auch Verletzungen durch ungenügendes Aufwärmen oder unkoordinierte Bewegungsabläufe verhindert werden. Einzuhalten sind auch die Mindestabstände (1m zu Wänden, 2m zwischen den markierten Trainingsfeldern).

Schriftliche Protokollierung der Teilnehmenden

Die Rückverfolgung der Teilnehmenden muss gewährleistet sein und die entsprechende Umsetzung muss beschrieben werden.

Alle Daten (analog 8.1.2 a) der Teilnehmenden werden erhoben und können jederzeit zur Verfügung gestellt werden. →Commitments

8.2.5 Verantwortlichkeit der Umsetzung vor Ort

Überwachung, Commitment und Rollenklärung

Hier muss beschrieben werden, wie genau die gesamten Schutzmassnahmen vom Sportorganisator kontrolliert und überwacht werden (d. h. von wem? durch wen? etc.). Es muss festgehalten werden, dass alle Beteiligten sich solidarisch und mit hoher Selbstverantwortung an das Schutzkonzept halten. Es muss dargestellt werden, welche Rollen und Aufgabenbereiche bzw. Handlungsspielräume Coaches sowie Sportlerinnen und Sportlern zukommen (vgl. Punkt 6 Kommunikation des Schutzkonzeptes).

Hierzu hat die SKF drei Commitments (Dojo-Verantwortliche, Dojo-Trainer, Dojo-Trainierende) 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. →Commitments

Dojos sollten über ihre Aktivitäten und Erfahrungen zwei Wochen nach Start ein kurzes Feedback geben. Im Zentrum stehen die Vereinbarungen in den Commitments. So können wir die Prozesse laufend optimieren.

Alle Dokumente werden auf der Homepage SKF aufgeschaltet und können entsprechend runtergeladen werden.

8.2.6 Kommunikation des Schutzkonzeptes

Hierbei muss ein detailliertes Kommunikations- und Umsetzungskonzept beschrieben werden, wie das entsprechende Schutzkonzept innerhalb des Sportverbandes bis hin zu den Vereinen kommuniziert wird. Die Sportinfrastrukturanbieter müssen im Prozess involviert sein.

Die Dojos werden über alle Kanäle (Mail, Homepage SKF und Sektionen, Social-Media) zeitgleich informiert. Im erläuternden PDF-Dokument sind alle Erfordernisse enthalten, inkl. Link wo man die Dokumente runterladen kann. Die Unterverbände (Sektionen) und Dojos sind verpflichtet, dass Corona EXIT-Konzept SKF 01 mit allen dazugehörigen Dokumenten auf ihren Homepages aufzuschalten oder einen Link auf die entsprechenden Homepage-Seiten der SKF zu machen.

8.3 Wettkampf

Solange Veranstaltungen mit über 1000 Personen verboten sind können die Turniere der SKF (Swiss Karate League und Schweizermeisterschaften) nicht durchgeführt werden. Veränderte, der aktuellen Situation angepasste Turnierformate hängen von der tolerierten Anzahl Personen ab. Eine Konzeptarbeit macht erst dann Sinn, wenn die Rahmenbedingungen klar sind.

8.4 Athletinnen Olympia-Pool

Die Verschiebung führte zu einer Erleichterung einerseits, andererseits aber auch zu einer grossen Ungewissheit über das Kommende. Alle waren auf die letzten Olympiaselektionsturniere fokussiert, welche dann nicht stattfanden. Die neue Situation erfordert auch hier Massnahmen. Alle Lebensplanungen waren explizit auf die Olympia-Qualifikation einerseits und WMEM ausgerichtet. Heute sind diese Pläne Makulatur. Der Leistungssport wurde von 100 auf 0 gesetzt. Positiv denkend könnte man sagen: Am Ziel hat sich nichts geändert, nur am Zeitpunkt. Jetzt gilt es den Fokus auf 2021 zu setzen und keine Top-Athletinnen auf diesem Weg zu verlieren.

Kontaktadresse Rückfragen an:

Roland Zolliker, Gesamt-Konzept, Commitments
Tel +41 79 402 71 85, roland.zolliker@karate.ch

Giuseppe Puglisi, Praktisches Konzept
Tel + 41 79 411 74 88, giuseppe.puglisi@budosportcenter.ch

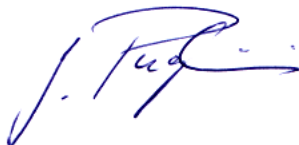
Baden/Liestal, 27. April 2020

Swiss Karate Federation Zentralpräsident



Roland Zolliker

Vizepräsident



Giuseppe Puglisi

Corona EXIT-Konzept 0.1 Swiss Karate Federation SKF Anhang 1

Corona Trainings-Schutzkonzept

für Karate als Breitensport
für Karate als Leistungssport
für andere Kampfsportarten oder Selbstverteidigungssysteme

Raumkonzept – Schutzmassnahmen für Trainingsbetrieb

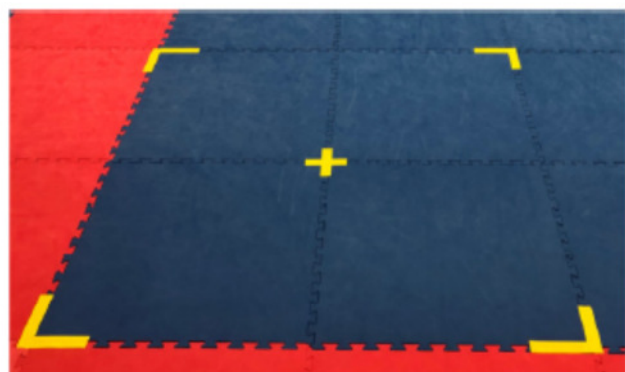
Vorgaben für die Trainingsräume / Dojos

Damit die übergeordneten Schutzmassnahmen des BAG in einem Kampfsport-Trainingsbetrieb eingehalten werden können, wird eine sichtbar markierte Einteilung des Platzbedarfs (Trainingsfeld) pro Person gemäss den Grundsätzen (Social-Distancing / 2m Mindestabstand zwischen allen Personen; 10m² pro Person; kein Körperkontakt) vorgenommen. Es sind inkl. Trainer / Instruktor nicht mehr als 5 Personen gemäss aktuell behördlicher Vorgabe in einem Training anwesend.

Einteilung in Zahlen / Trainingsfelder

Trainingsfeld für **eine Person** (mit 4 Steckmatten)

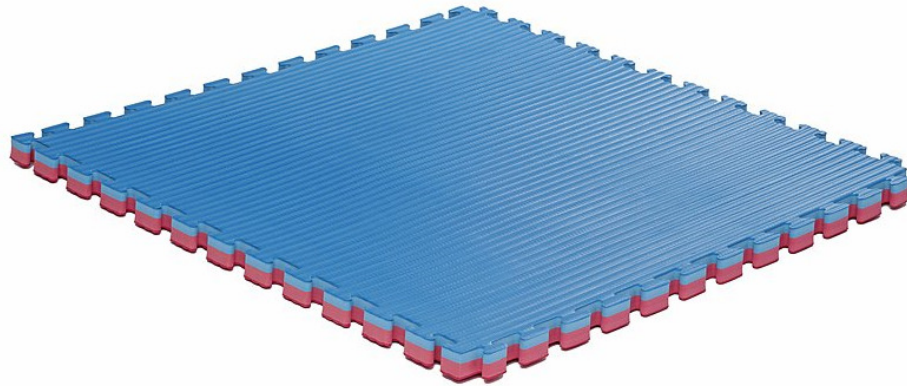
2x 2 Meter = 4m²



Material - Trainingsfelder

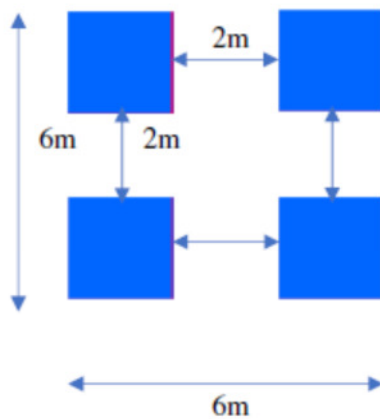
Karate-Trainingsmatten - Steckmatten

1 Steckmatte = 1m² (1x1m)



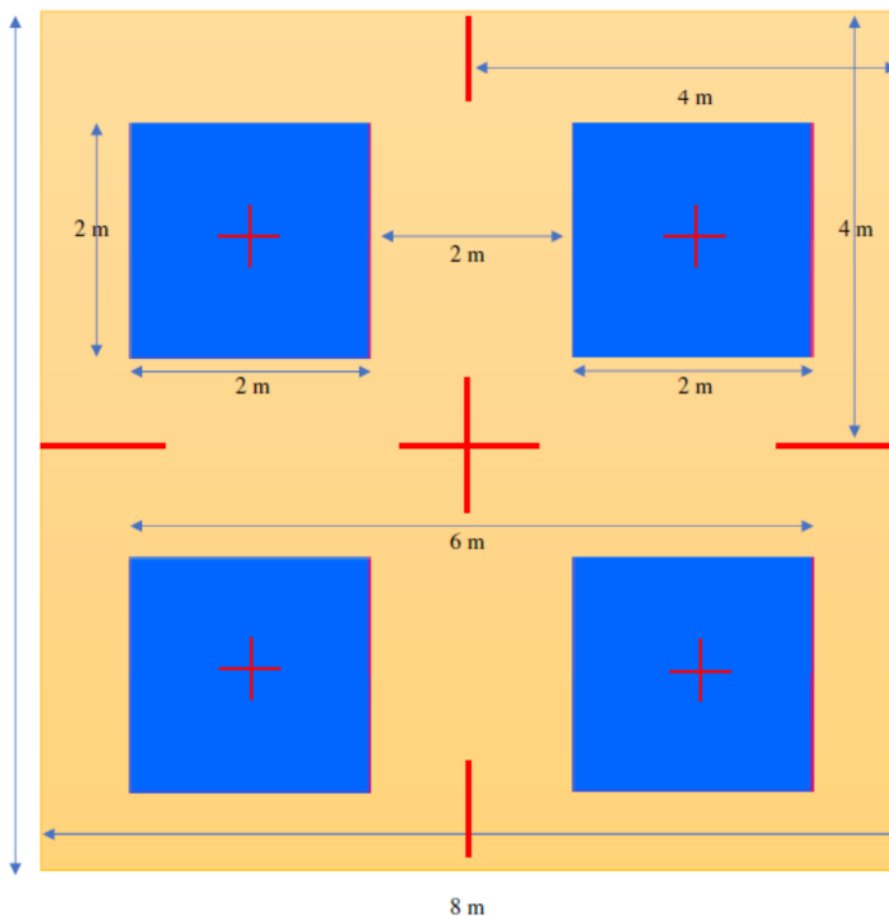
Trainingsfelder für mehrere Personen

4 Trainingsfelder mit jeweils 2 Meter Abstand **für 4 Personen**



4 Trainingsfelder mit zusätzlich einem 1m rund um jedes Trainingsfeld:

Konkret **16m²** (Steckmatten) **pro Person**, für **vier Personen** insgesamt 64m² (64 Steckmatten)



Anmerkungen:

Trainingsfeld pro Person 4m² (4 Steckmatten)

Jedes Trainingsfeld hat plus 1m rund herum = 16m² (16 Steckmatten)

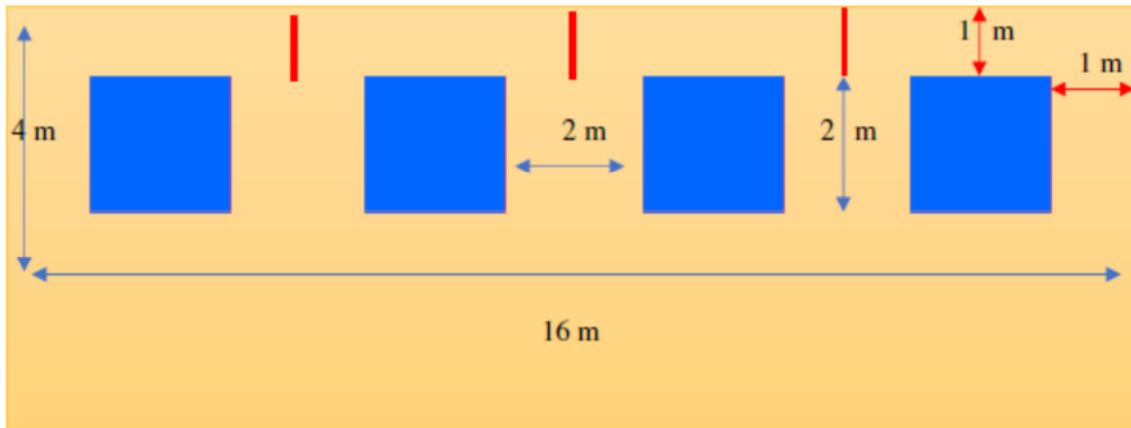
Abstand von einem Trainingsfeld zum anderen jeweils 2m (in alle Richtungen)

Benützung des Trainingsfeldes im Zentrum markiert (zwecks Orientierung)

Das Training findet im zugeteilten Trainingsfeld statt (es gibt keine Verschiebungen)

Trainingsfeld wird nummeriert, also erhält eine Nummer 1 – 4, dies für eine vereinfachte Zuteilung des Trainingsfeldes vor Trainingsbeginn

Raum-Variante (länglicher Raum)



Wichtig!

Für sämtliche Trainingsräume

Sicherheitsabstand von Wänden in einem Raum, **mind. 1 Meter** (Verletzung, Unfallprävention)

Beispiel: rote Steckmatte (1m²) auf Bild unten





Corona EXIT-Konzept 0.1 Swiss Karate Federation SKF Anhang 2

Corona Trainings-Schutzkonzept

für Karate als Breitensport
für Karate als Leistungssport
für andere Kampfsportarten oder Selbstverteidigungssysteme derselben Räumlichkeiten

Trainingskonzept – zwecks Einhaltung der Vorgaben / Grundsätze

Allgemein

Karate ist Kampfkunst, Kampfsport und Selbstverteidigung in einem. Es wird in den meisten Vereinen, Clubs und Schulen (jap. Dojo) vorwiegend als Breitensport, aber auch von etlichen als Wettkampfsport – Leistungssport betrieben. Körperkontakt findet unter normalen Umständen im Karate statt, in Form von Abwehr- oder Angriffstechniken oder im Wettkampfsport (Kumite).

Karate – Breitensport

Die japanische Kampfkunst wird in Dojos (Trainingsräumen) in Form von Grundschule (Kihon), Kata (Formen) und Kumite (Zweikampf) trainiert.

Etikette / Gruss

In den Kampfkünsten, so auch im Karate-do beginnt und endet alles mit Höflichkeit. Im Zentrum der Etikette oder Rituals steht vor jedem Trainingsbeginn oder Trainingsende der Gruss (Zarei) im Sitzen (Seiza). Damit die Hygienemassnahmen des BAG eingehalten werden können, erfolgt der Gruss im Stehen (Ritsurei).

Kihon (Grundschule)

Hierbei handelt es sich um technisches Basis-Training, wo Grundstellungen, Grundschritte, 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.**

Kata (Formentraining)

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.**

Kumite (Zweikampf)

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! **Mit dem Raum- und konzipierten Trainingskonzept im markierten Trainingsfeld, können die im Kumite verwendeten Techniken ohne Partner und Körperkontakt durchgeführt werden!**

Trainingsorganisation

Massnahmen Training zwecks Einhaltung der Vorgaben / Grundsätze

- Karatetraining findet auf einem markierten Trainingsfeld von 4m² statt
- Es wird nur innerhalb des Trainingsfeldes geübt (kein Verschieben)
- Kihon-, Kata- und Kumite-Training wird ohne Partner trainiert
- Abstand der Trainingsfelder, vorne, seitlich, hinten mind. 2m
- Ein Trainingsfeld 4m², mit Sicherheitszone, 16m² pro Person (anstatt 10m²)
- Durch dieses Trainingskonzept wird Mindestabstand eingehalten
- Durch dieses Trainingskonzept findet kein Körperkontakt statt
- Mit dem Trainer/Instruktor sind max. 5 Personen anwesend

Dieses Trainingskonzept, ist gleichzeitig auch die momentane Trainingsmöglichkeit für das Home-Training in den eigenen vier Wänden.

Beispiel / Karate – Grundschule an Ort ohne Partner und Körperkontakt



Alle drei Säulen des Karate (Kihon, Kata und Kumite) können so trainiert werden! Es gibt bereits ein erstes Home-Training-Video zur Ansicht.

Karate – Leistungssport

Der heutige Karate-Wettkampfsport besteht aus den beiden Disziplinen **Kata** und **Kumite**. Hier gehen wir nur auf die Einzeldisziplin ein.

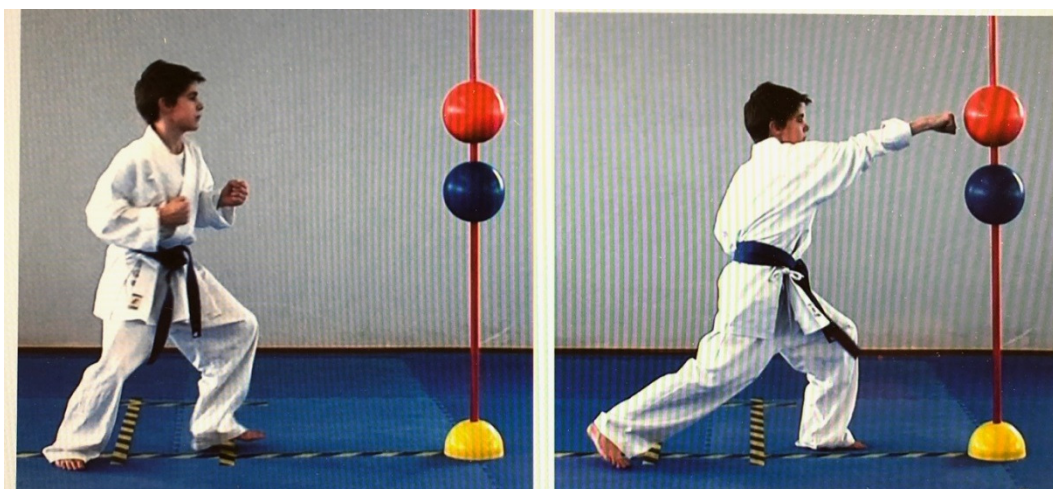
Da aktuell aufgrund der Corona-Pandemie keine Wettkämpfe stattfinden, wird in der allgemeinen oder speziellen Vorbereitungsmethode trainiert. Konditioneller und koordinativ-motorischer Aufbau, Techniktraining (Erwerben und Verbessern) und Variationen.

Kata (Formentraining)

Das Kata Training im Leistungssport unterscheidet sich zum Breitensport in der Zielsetzung für eine Trainingsaison. Das heisst, das konditionelle Leistungsniveau, wie Grundlagenausdauer und Krafttraining kann zu Hause absolviert werden. Im Technischen Bereich, werden Grundschultechniken (Kihon), Sprünge, Drehungen oder Teilbewegungen sowie Sequenzen aus der Kata (Form) herausgelöst oder verbessert, was man auf dem erwähnten Trainingsfeld (Raumkonzept) unter Einhaltung der Vorgaben und Grundsätze absolvieren kann. **Die Ausführung der Katas im Leistungssport findet wie im Breitensport ohne Partner statt.**

Kumite (Zweikampf)

Auch die Disziplin Kumite im Leistungssport unterscheidet sich zum Breitensport in der Zielsetzung für eine Trainingsaison sowie aber vor allem in der Ausführung der Wettkampftechniken. Das Training der Grundlagenausdauer kann durch Lauftraining oder Seilspringen zu Hause absolviert werden. So auch das Basistraining für Rumpfkraft und Stabilisation. Bezüglich der Technikausführungen für den Wettkampf, können sämtliche Faust- und Fusstechniken (gemäss Weltstandsanalyse von Daniel Humbel für die PISTE) **ohne Partner** oder am **Stand-Ball** auf dem erwähnten Trainingsfeld (Raumkonzept) trainiert werden.



Auch im Leistungssport-Training können mit dem Raum- und Trainingskonzept auf 4m² und ohne Partner die übergeordneten Grundsätze was vor allem den Abstand betrifft (2m Distanz, 10 Quadratmeter pro Person, kein Körperkontakt) eingehalten werden. **Mit dem Raum- und konzipierten Trainingskonzept im markierten Trainingsfeld, kann Kumite ohne Partner und Körperkontakt durchgeführt werden!**

Was die maximale Gruppengrösse von fünf Personen gemäss behördlicher Vorgabe betrifft, wird auch diese durch das Raumkonzept mit max. 4 Teilnehmenden und einem Trainer eingehalten.

Link für Trainings-Demo-Videos

Trainingskonzept – zwecks Einhaltung der Vorgaben / Grundsätze und für individuelle Home-Training oder als Lernkontrolle nach dem Training

Kihon: <https://vimeo.com/412323828/cb43760bbf>

Kata: <https://vimeo.com/412326785/d986232f38>

Kumite: <https://vimeo.com/412331032/ac29eebc21>

Kontaktadresse Rückfragen an:

Giuseppe Puglisi, Praktisches Konzept
Tel + 41 79 411'74'88, giuseppe.puglisi@budospportcenter.ch

Daniel Puglisi, Praktisches Konzept (technische Probleme - Video)
Tel + 41 79 283'37'47, daniel@codegestalt.co

Trainingsmaterial für Techniktraining

ohne Partner und Körperkontakt

Training am Stand-Ball

Karate – Grundschule-Kumite-Techniken an Ort ohne Partner und Körperkontakt



Training an einem Standboxesack oder Standbox-Dummy

Karate oder Krav Maga -Techniken an Ort **ohne Partner** und **Körperkontakt**



Anmerkungen:

Das Trainingsmaterial wird nach jedem Training mit Desinfektionsmittel gereinigt!

Die Teilnehmer/innen bringen für das Training ihre persönlichen Trainings-Schutzausrüstung (Hand- und Fusschoner) mit und werden angewiesen, dass auch dieses mit Desinfektionsmittel vor- und nach dem Training gereinigt wird!

Corona EXIT-Konzept 0.1 Swiss Karate Federation SKF Anhang 3

Corona Trainings-Schutzkonzept

für Karate als Breitensport
für Karate als Leistungssport
für andere Kampfsportarten oder Selbstverteidigungssysteme



Krav Maga Self Protect (KMS) - Partnerorganisation der SKF

ist ein Selbstverteidigungssystem, das Partner der **Swiss Karate Federation** (SKF) ist. Da es sich beim KMS SV-System um ein Nahkampf-Produkt handelt, ist Körperkontakt zwecks im Unterschied zu anderen Kampfsportarten normal, aber durch ein neu konzipiertes Trainingssystem nun auch **ohne Partner** und **ohne Körperkontakt** möglich (siehe Videos)!

In Zusammenhang mit dem Lockdown wurde für das Home-Training das vorerwähnte Raum- und Trainingskonzept in einem Trainingsfeld auf 4m² entwickelt und bereits in mehreren Home-Trainings-Videos den Mitgliedern direkt in die Wohnstube gebracht. Daraus wurde anschliessend auch das Trainingskonzept für das Karate ausgearbeitet und entwickelt.

Wie beim Karate Breitensport werden Grundschultechniken, also Schritte, Schrittkombinationen, Körperverschiebungen (an Ort), Krav-Boxing (Schläge und Tritte) und Abwehrtechniken aus dem Stoff- und Prüfungsprogramm zu Home-Trainings-Lektionen zusammengestellt und ohne Partner durchgeführt. Dabei kommen auch die konditionellen und koordinativen Aspekte nicht zu kurz. **Mit dem vorliegenden Raum- und konzipierten Trainingskonzept im markierten Trainingsfeld, kann Krav Maga Self Protect-Training ohne Partner und Körperkontakt durchgeführt werden!**



Beispiel / Krav Maga – Grundschule (Krav-Boxing) an Ort ohne Partner und Körperkontakt

Link für Trainings-Demo-Videos

Trainingskonzept – zwecks Einhaltung der Vorgaben / Grundsätze
und für individuelle Home-Training oder als Lernkontrolle nach dem Training

Link Krav Maga: <https://vimeo.com/408752788/13a46ee364>

Krav Frontritte: <https://vimeo.com/411392822/ef07475db7>

Krav Abwehrtechniken mit Schläge: <https://vimeo.com/411433552/6df43dcd72>

Kontaktadresse Rückfragen an:

Giuseppe Puglisi, Praktisches Konzept
Tel + 41 79 411'74'88, giuseppe.puglisi@budosportcenter.ch

Daniel Puglisi, Praktisches Konzept (technische Probleme Video)
Tel + 41 79 283'37'47, daniel@codegestalt.com

Trainingsmaterial für Techniktraining

ohne Partner und Körperkontakt

Training an einem Standboxsack oder Standbox-Dummy

Karate oder Krav Maga -Techniken an Ort **ohne Partner** und **Körperkontakt**



Anmerkungen:

Das Trainingsmaterial wird nach jedem Training mit Desinfektionsmittel gereinigt!

Die Teilnehmer/innen bringen für das Training ihre persönlichen Trainings-Schutzausrüstung (Hand- und Fusschoner) mit und werden angewiesen, dass auch dieses mit Desinfektionsmittel vor- und nach dem Training gereinigt wird!



Massnahmen

Trainingsbetrieb

Wir bereiten uns intensiv und professionell auf eine Wiederaufnahme unserer Trainings und Aktivitäten vor. Wir stellen dar wie sich das Krav Maga und Selbstverteidigungstraining während den heute geltenden Distanz- und Schutzregeln gestalten kann. Es ist ein Vorschlag, wie die notwendige Solidarität und die gebotene Vorsicht mit einer Wiederaufnahme dieses Selbstverteidigungssystems kombiniert werden kann. Hier setzen wir auf die wertvollen Organisationsfähigkeiten und die hohe Eigenverantwortung bei allen Kravisten in ihren unterschiedlichen Funktionen. Dies gilt sowohl für die konkrete Ausübung der Selbstverteidigung, aber auch für das soziale Miteinander und aktiven Eigenschutzes.

Inhaltliche Vorgaben zur Struktur des Schutzkonzeptes

01.Risikobeurteilung und Triage

- a) Krankheitssymptome
Sportlerinnen und Sportler sowie Trainerinnen und Trainer mit Krankheitssymptomen dürfen nicht am Training teilnehmen oder ein solches leiten. Sie bleiben zu Hause, resp. geben sich in Selbst-Isolation. Sie rufen ihren Hausarzt an und befolgen dessen Anweisungen. Die Trainingsgruppe ist umgehend über die Krankheitssymptome zu orientieren. Abweichende Regeln durch Behörden vorbehalten.

02.Anreise, Ankunft und Abreise zum und vom Trainingsort

- a) **An- und Abreise zum Trainingsort**
Mitglieder und Trainer/innen sollen kurz (max. 5 Minuten) vor dem Training individuell ins Trainingslokal (Dojo) kommen. Es wird ihnen empfohlen zu Fuss, mit dem Fahrrad oder das Fahrzeug (Auto) zu verwenden. Auf ÖV oder Sammeltransporte ist zu verzichten. Nach dem Training ist das Lokal gestaffelt (also nicht alle miteinander) innerhalb 5 Minuten wieder zu verlassen. Eltern von Kindern dürfen ihre Kinder nicht zum Unterricht begleiten. Sie müssen draussen warten und können dort ihre Kinder wieder in Empfang nehmen.

03.Infrastruktur

- a) **Platzverhältnisse/Trainingsortverhältnisse**
Hier verweisen wir auf das erstellte **Raumkonzept** mit den markierten Trainingsfeldern von 4m² und jeweils 2m Abstand (Distanz einhalten) zum nächsten Trainingsfeld. Die maximale Anzahl Personen ist aufgrund der Gruppengrösse von **5 Personen** auf 1-4 Teilnehmer/innen und die Trainerin oder Trainer beschränkt.



b) Umkleide/Dusche/Toiletten

Die Mitglieder kommen bereits im Trainingsanzug mit Trainings-Handschuhen. Die Garderoben sind geschlossen. Wenn sich in den Garderoben auch die Toiletten befinden sollten, ist der Bereich der Umkleizone abzusperren und nur die Nutzung der Toiletten (für den Notfall) und Waschbecken für das Händewaschen zugänglich zu machen. Zweck dem Einhalten der Hygienemassnahmen, muss Seife (flüssig) und Wegwerf-Papiertücher vorhanden sein. Dies wird den Mitgliedern (und Eltern) vorgängig kommuniziert. Jede/r Teilnehmer/in ist dafür besorgt, dass sie auch ihr eigenes Desinfektionsmittel und eine Schutzmaske (empfohlen) für das Training dabei hat.

c) Reinigung der Trainingsmatten und Material

Die Trainingsmatten und das Trainingsmaterial oder benötigte Sport- und Kraftgeräte werden nach jeder Trainingslektion mit den entsprechenden Mitteln gereinigt (Desinfektionsspray). Nach jeder Lektion wird auch der benutzte Raum gelüftet.

d) Verpflegung

Die Clublokale oder Bistros bleiben gemäss den Vorgaben des Bundes geschlossen. Jedes Mitglied bringt seine persönliche Trinkflasche mit und hat sie in seiner Trainingstasche. Niemand verpflegt sich im Trainingscenter oder hinterlässt seinen Abfall. Leere Trinkflaschen sind wieder mitzunehmen.

e) Zugänglichkeit und Organisation zur und in der Infrastruktur

Da es sich bei maximal 4 Personen um eine Kleingruppe handelt, muss sich jede/r Teilnehmer/in vorgängig (per Mail oder Telefon) anmelden. Es kann niemand unangemeldet zum Training erscheinen, wodurch vermieden wird, dass nicht mehr Personen als die maximal vier die sich angemeldet haben, anwesend sind. Diese haben das Trainingscenter und den Trainingsraum gestaffelt zu betreten. Begrüssungen finden mit dem nötigen Abstand (Distanzregelung, mind. 2m) statt. Es gibt kein Händeschütteln oder Umarmungen.

Konzept Trainingszeit

Zeitliche Staffelung: 45 Minuten Lektion-Training, 15 Minuten Wechselzeit inkl. Reinigung. Es finden keine Trainingsbesprechungen vor Ort statt, dies kann virtuell stattfinden.

f) Verteilung von mehreren Gruppen in grösseren Sportanlagen

Wenn es gemäss den übergeordneten Schutzmassnahmen und Grundsätzen bezüglich Anzahl Personen (nicht mehr als 5) erlaubt ist in zwei klar abgegrenzten Räumen ein parallel ein zweites Training anzubieten, ist mit erhöhter Aufmerksamkeit darauf zu achten, dass die Trainingslokalität von den Mitgliedern gestaffelt betreten wird und sich keine Personen-Ansammlungen bilden. Falls ein paralleles (zweites) Training möglich wäre, sind die Mitglieder und Trainer/innen vorgängig auf die Schutzmassnahmen aufmerksam zu machen. Das zweite Angebot würde 15 Minuten später starten, damit die beiden Trainingsgruppen nicht zeitgleich erscheinen und so die 5 Personen-Regel eingehalten wird.

04. Trainingsformen, -spiele und -organisation

a) Einhalten der übergeordneten Grundsätze in adäquaten oder angepassten Trainings-, bzw. Übungsformen

Bezüglich der Einhaltung der übergeordneten Grundsätze verweisen wir erneut auf das eingangs vorgestellte Raum- und Trainingskonzept mit den markierten Trainingsfeldern von 4m² und jeweils 2m Abstand (Distanzregelung) zum nächsten Trainingsfeld. Sämtliche Trainingsformen können und werden ohne Körperkontakt ausgeübt. Die maximale Anzahl Personen ist aufgrund der Gruppengrösse von 5 Personen auf 4 Teilnehmer/innen und die Trainerin oder Trainer beschränkt.

Was die Organisation (Anmeldung) der Kleingruppentrainings betrifft, werden die teilnehmenden Mitglieder vorgängig informiert, dass nur angemeldete Mitglieder ein Training besuchen können und das Trainingscenter (Dojo) gestaffelt zu betreten ist.

Die angebotenen Trainingslektionen fokussieren sich auf die Grundlagenausbildung im konditionellen, koordinativen und technischen Bereich. Sowohl im Karate Breiten- und Leistungssport sowie Krav Maga. Siehe hierzu Trainingskonzept.

Die Einhaltung der Abstandsregeln für die sportspezifische Umsetzung sind im Raumkonzept durch die markierten Trainingsfelder erläutert und sind auf die übergeordneten Grundsätze (Social-Distancing, 2m Mindestabstand zwischen allen Personen und 10m² pro Person sowie kein Körperkontakt) ausgerichtet.

Mitglieder die zur Risikogruppe gehören, wird empfohlen die Trainings vorläufig nicht zu besuchen, bis vom BAG weitere Lockerungen bekannt gegeben werden.

b) Material

Das zur Verfügung gestellte Trainingsmaterial wird nach jedem Training desinfiziert. Dem Mitglied wird empfohlen, persönlich mitgebrachtes Material ebenfalls vor und nach dem Training zu desinfizieren.

c) Risiko / Unfallverhalten

Gemäss Raumkonzept, finden die Trainings auf den dafür vorgesehenen – markierten Trainingsfeldern statt. Dort wird auch darauf geachtet, dass z.B. auch ein Mindestabstand von 1m zu den Wänden eingehalten wird und zwischen den markierten Trainingsfeldern ein Mindestabstand von 2m vorliegt. Da sämtliche Trainings ohne Partner stattfinden, ist das Verletzungsrisiko oder ein Unfall gering. Auch die Trainingsgestaltung ist so konzipiert, dass Verletzungen oder Unfälle vermieden werden können. Sämtliche Trainingsinhalte können ohne physische Hilfestellung des Trainers durchgeführt werden.

d) Schriftliche Protokollierung der Teilnehmenden

Die anwesenden Teilnehmer/innen von Trainingslektionen werden bei der Anmeldung mit Namen, Vorname und Telefonnummer in der Anwesenheitsliste erfasst, damit eine allfällige



Rückverfolgung jederzeit gewährleistet ist. Die Anwesenheitslisten sämtlicher Trainingslektionen werden solange aufbewahrt und sind jederzeit verfügbar.

05. Verantwortlichkeit der Umsetzung vor Ort

Überwachung, Commitment und Rollenklärung

Die Umsetzung des Schutzkonzepts erfolgt durch die verantwortlichen Personen der Vereins-, Clubs- und Schulleitungen. Hierzu wird ein Commitment für die Schul- oder Centerleitung erarbeitet. Die jeweiligen Leiter eines Centers (Dojo) sind verantwortlich, dass sämtlich eingesetzte Trainerinnen und Trainer über das umzusetzende Schutzkonzept orientiert sind und deren Umsetzung durchsetzen. Auch die erhalten ein Commitment.

Bevor ein Trainingscenter (Dojo) das Training wieder aufnehmen darf, ist ein Plan des Trainingsraumes einzureichen und sicherzustellen, dass das Raumkonzept auch umgesetzt werden kann und ein Trainingskonzept für die Umsetzung der Trainingsdurchführung (hier stehen die Lektionen für Home-Training zur Verfügung) vorliegt.

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. Auch hier wird eine Commitment für die Mitglieder erarbeitet.

Bei Verstössen oder Nichteinhalten der Vorgaben, haben die Trainerinnen und Trainer die Befugnis jemanden nach Hause zu schicken. Die Centerleitung oder Dojoleiter ist darüber zu informieren und der Verstoss zu dokumentieren.

06. Kommunikation des Schutzkonzeptes

Die KMS Trainingscenter werden über sämtliche zur Verfügung stehenden Kanäle (Mail, Homepage KMS Schweiz und Facebook KMS Schweiz) zeitgleich informiert. Die KMS Center sind verpflichtet, das Schutzkonzept mit sämtlich dazugehörigen Dokumenten auf ihren Homepages aufzuschalten oder einen Link auf die entsprechenden Homepage-Seiten der KMS zu machen.

Kontaktadresse Rückfragen an:

Giuseppe Puglisi, Praktisches Konzept
Tel + 41 79 411 74 88, giuseppe.puglisi@budospportcenter.ch



Schweizerischer Karate-Verband
Fédération Suisse de Karaté
Federazione Svizzera di Karate

Commitments für Dojo-Verantwortliche

Anhang 4 zu Corona EXIT-Konzept SKF 01

Ich Sorge dafür, dass:

01. das Corona EXIT-Konzept SKF 01, inkl. des dazugehörigen Trainings- und Raumkonzept, eingehalten und umgesetzt wird
02. die Mitglieder bei der An- und Abreise zum und vom Dojo, wenn immer möglich die öffentlichen Verkehrsmittel vermeiden, individuell anreisen und mir ihre Koordinaten mitteilen
03. nur zugelassen wird, wer ein persönliches Commitment unterschrieben und vorgängig per Mail zugestellt hat
04. ein Zutrittskonzept den Einlass in die Räumlichkeiten regelt und ein Hygienekonzept die Reinigung des Dojos und aller Trainingsmaterialien gewährleistet
05. Mitglieder mit Krankheitssymptomen nicht ins Training kommen und mich umgehend informieren, so dass ich die Mitglieder ihrer Trainingsgruppe informieren kann
06. ich auch meine eigenen Kontaktpersonen notiere und deren Gesundheitszustand beobachte
07. von allen Teilnehmern die persönlichen Daten (Adresse, Mail, Handy-Nummern) pro Training vorliegen und so die Rückverfolgung der Teilnehmenden gewährleistet ist
08. alle am Training teilnehmenden Karatekas sich zu Hause umziehen und duschen; somit die Garderoben und Duschen geschlossen sind
09. alle Teilnehmenden die Hände vor und nach dem Training gründlich (20-30 Sekunden) reinigen
10. alle nur auf ihrem zugewiesenen Platze von 10m² trainieren und bei der Ausführung der Techniken auf den Kampfschrei (Kiai) und übermässige Atmung verzichten
11. jeglicher Körperkontakt vermieden wird und der Abstand von 2m strikte eingehalten wird
12. die Gruppengrösse von 5 Personen eingehalten wird und wenn möglich, immer die gleichen Gruppenmitglieder miteinander trainieren
13. alle nach dem Training möglichst rasch nach Hause gehen und von mir darauf hingewiesen werden, dass sie alle geltenden Regeln strikte auch ausserhalb des Dojos einhalten
14. keine zuschauenden Personen im Dojo sind
15. zwischen jeder Trainingsgruppe ein zeitlicher Abstand von 15 Minuten ist und damit die Karatekas nicht aufeinandertreffen

Ich habe obige Bedingungen gelesen, verstanden und erkläre mich mit ihnen einverstanden.

Name, Vorname:

Datum/Ort, Unterschrift:

.....

.....



Schweizerischer Karate-Verband
Fédération Suisse de Karaté
Federazione Svizzera di Karate



Commitments für Dojo-Trainer

Anhang 5 zu Corona EXIT-Konzept SKF 01

Ich weise darauf hin, dass:

01. das Corona EXIT-Konzept SKF 01, inkl. des dazugehörigen Trainings- und Raumkonzept, einzuhalten und umzusetzen ist
02. die Mitglieder, bei der An- und Abreise zum und vom Dojo, wenn immer möglich die öffentlichen Verkehrsmittel vermeiden und individuell anreisen
03. nur zugelassen ist, wer sein persönliches Commitment unterschrieben und vorgängig per Mail zugestellt hat
04. ein Zutrittskonzept den Einlass in die Räumlichkeiten regelt und man sich daran zu halten hat
05. Mitglieder mit Krankheitssymptomen nicht ins Training kommen und den Dojoleiter umgehend informieren, so dass dieser die Trainingsgruppe informieren kann Zudem bin ich mir bewusst, dass ich auch meine eigenen Kontaktpersonen notiere und deren Gesundheitszustand beobachte
06. zum Training nur zugelassen ist, wer sich zu Hause umzieht und duscht
07. die Pflicht der Händereinigung (20-30 Sekunden) vor und nach dem Training einzuhalten ist
08. alle nur auf ihrem zugewiesenen Platze von 10m2 trainieren und bei der Ausführung der Techniken auf den Kampfschrei (Kiai) und übermässige Atmung verzichten
09. Körperkontakt strikte zu vermeiden und dass der Abstand von 2m eingehalten einzuhalten ist
10. alle nach dem Training möglichst rasch nach Hause gehen und die geltenden Regeln strikte auch ausserhalb des Dojos einhalten

Ich habe obige Bedingungen gelesen, verstanden und erkläre mich mit ihnen einverstanden.

Name, Vorname:

Datum/Ort, Unterschrift:

.....

.....



Schweizerischer Karate-Verband
Fédération Suisse de Karaté
Federazione Svizzera di Karate



Commitments für Dojo-Trainierende (Erwachsene, Jugendliche)

Anhang 6 zu Corona EXIT-Konzept SKF 01

Ich:

01. bin mir bewusst, dass das Training nach vorgegebenem, behördlich verfügbarem, Konzept durchgeführt wird
02. unterschreibe das persönliche Commitment und stelle es vorgängig dem Dojoleiter per Mail zu
03. gestalte meine An- und Abreise zum und vom Dojo individuell und vermeide, wenn immer möglich, die Benutzung von öffentlichen Verkehrsmitteln. Meine Reisekoordinaten lege ich dem Dojoleiter offen
04. ich akzeptiere, dass ein Zutrittskonzept den Einlass in die Räumlichkeiten regelt
05. weiss, dass ich bei Krankheitssymptomen nicht ins Training komme und den Dojoleiter umgehend informiere damit dieser die Mitglieder meiner Trainingsgruppe benachrichtigen kann
06. notiere auch meine eigenen Kontaktpersonen und beobachte deren Gesundheitszustand
07. hinterlege beim Dojoleiter meine persönlichen Daten (Adresse, Mail, Handy-Nummern)
08. ziehe mich zu Hause um, dusche auch zu Hause, nehme meine eigene Trinkflasche mit und entsorge Abfall zu Hause
09. reinige die Hände vor und nach dem Training gründlich (20-30 Sekunden)
10. trainiere nur auf dem mir zugewiesenen Platze von 10m² und verzichte bei der Ausführung der Techniken auf den Kampfschrei (Kiai) und übermässige Atmung
11. vermeide jeglichen Körperkontakt und halte den Abstand von 2m strikte ein
12. gehe nach dem Training möglichst rasch nach Hause
13. halte alle geltenden Regeln des Bundesamts für Gesundheit auch ausserhalb des Dojos ein

Ich habe obige Bedingungen gelesen, verstanden und erkläre mich mit ihnen einverstanden.

Name, Vorname:

Datum/Ort, Unterschrift:

.....

.....

Unterschrift gesetzlicher Vertreter:

.....



Schweizerischer Karate-Verband
Fédération Suisse de Karaté
Federazione Svizzera di Karate



Commitments für Dojo-Eltern (gesetzliche Vertreter) von Kindern

Anhang 7 zu Corona EXIT-Konzept SKF 01

Wir:

01. sind uns bewusst, dass das Training nach vorgegebenem, behördlich verfügbarem, Konzept durchgeführt wird
02. unterschreiben das persönliche Commitment für unsere Kinder und erläutern ihnen Punkt für Punkt. Das visierte Commitment stellen wir vorgängig dem Dojoleiter per Mail zu
03. bringen unsere Kinder zu Fuss, per Auto und vermeiden, wenn immer möglich, die Benutzung von öffentlichen Verkehrsmitteln. Wir legen die Reisekoordinaten dem Dojoleiter offen
04. akzeptieren, dass ein Zutrittskonzept den Einlass in die Räumlichkeiten regelt und wir als Eltern nicht dem Unterricht beiwohnen dürfen und die Kinder pünktlich 5 Minuten nach dem Training wieder abholen
05. wissen, dass unsere Kinder bei Krankheitssymptomen zu Hause bleiben müssen
06. hinterlegen beim Dojoleiter unsere persönlichen Daten (Adresse, Mail, Handy-Nummern)
07. sorgen dafür, dass unsere Kinder im Karatekleid zum Training erscheinen, ihre eigene Trinkflasche dabei haben, diese auch wieder mitnehmen und im Dojo keinen Abfall entsorgen
08. weisen unsere Kinder darauf hin, dass sie ihre Hände vor und nach dem Training gründlich (20-30 Sekunden) reinigen
09. bereiten unsere Kinder darauf vor, dass sie sich unverzüglich auf den (nummerierten) Platz begeben und nur dort trainieren können
10. weisen darauf hin, dass bei der Ausführung der Techniken auf den Kampfschrei (Kiai) und übermässiges Atmen zu verzichten ist
11. sagen den Kindern immer wieder, dass sie jeglichen Körperkontakt vermeiden und immer einen Abstand von 2m strikte einhalten. Dies auch ausserhalb des Trainings.
12. gehen nach dem Training mit den Kindern möglichst rasch nach Hause
13. halten alle geltenden Regeln des Bundesamts für Gesundheit auch ausserhalb des Dojos ein

Ich habe obige Bedingungen gelesen, verstanden und erkläre mich mit ihnen einverstanden.

Name, Vorname:

Eltern von (Name, Vorname):

.....

.....

Datum/Ort, Unterschrift:

.....