

Shotokan Karateschule Langnau LU
Andrea & Daniel Brunner
Lorenzweg 7
6252 Dagmersellen



1 COVID-19 Schutzkonzept

1.1 Grundsätze

Im Zentrum des Konzepts für den Trainingsbetrieb der Dojos ab 18. Januar 2021 stehen die fünf übergeordneten Grundsätze für den Sport:

1. Symptomfrei ins Training/Wettkampf
2. Distanz halten (10 m² Trainingsfläche pro Person, min. 1.5 m Abstand)
3. Einhaltung der Hygieneregeln des BAG
4. Präsenzlisten (Rückverfolgung von engen Kontakten – Contact Tracing)
5. Bezeichnung verantwortlicher Person

Gemäss Bestimmungen des BAG und des Kantons Luzern sind Trainings für Kinder und Jugendliche unter 16 Jahren möglich. Pro Person müssen mindestens 10 m² zur Verfügung stehen. Für Personen ab 16 Jahren sind sportliche Tätigkeiten nur im Freien und in Gruppen mit max. fünf Personen möglich.

1.1.1 Bestimmung Corona-Beauftragter Dojo

Jedes Dojo, welche die Wiederaufnahme des Trainingsbetriebs plant, muss einen COVID-19 Verantwortlichen bestimmen. Diese Person ist dafür verantwortlich, dass die geltenden Bestimmungen eingehalten werden. Ist diese Person nicht mit dem Dojo-Leiter identisch muss der Name (Name, Vorname, Telefon-Nummer, Mailadresse) der SKF vorliegen.

1.1.2 Rahmenvorgaben für den Sport ab 18. Januar 2021

Bund verstärkt Massnahmen gegen das Coronavirus

13.01.2021

Ab 18. Januar gilt neu schweizweit:

 Geschlossen: Läden mit Waren des nicht-täglichen Bedarfs Bisherige Beschränkung der Öffnungszeiten aufgehoben (täglicher Bedarf)	 Schutz besonders gefährdeter Personen Recht auf Homeoffice, gleichwertigen Schutz oder Beurlaubung
 Private Treffen mit maximal 5 Personen Empfehlung: aus maximal 2 Haushalten	 Homeoffice-Pflicht Wo möglich und mit verhältnismässigem Aufwand umsetzbar
 Treffen im öffentlichen Raum mit maximal 5 Personen	 Maskenpflicht am Arbeitsplatz Wenn mehr als eine Person im Raum

Weiterhin gilt:

 Geschlossen: <ul style="list-style-type: none">• Restaurants und Bars• Discos und Tanzlokale• Kulturbetriebe• Sportanlagen• Freizeiteinrichtungen	 Maximal 5 Personen bei Sport und Kultur	 Fernunterricht an Hochschulen
 Verbot von Veranstaltungen	 Ausnahmen für unter 16-Jährige (Sport/Kultur)	 Gemeinsamer Gesang nur in Familie und Schule
 Regeln für Skigebiete	 Ausgedehnte Maskenpflicht	 Blieben Sie zu Hause (Empfehlung)

**Kontakte reduzieren****Handhygiene beachten**

**Maske tragen****Abstand halten**

 Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra
Swiss Confederation

 Bundesrat
Conseil fédéral
Consiglio federale
Cussegl federal
Federal Council

1.2 Risikobeurteilung und Triage

1.2.1 Krankheitssymptome

Sportlerinnen, 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. Der Dojoleiter ist umgehend über die Krankheitssymptome zu orientieren. 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 den Arzt. Dann gelten die Vorgaben des Bundesamts für Gesundheit (Selbst-Isolation usw.). Abweichende Regeln durch Behörden sind vorbehalten. Die Trainierenden notieren auch ihre eigenen Kontaktpersonen und beobachten deren Gesundheitszustand.

1.3 Anreise, Ankunft und Abreise zum und vom Trainingsort

1.3.1 An- und Abreise zum Trainingsort

Sportlerinnen und Sportler reisen mit Individualverkehr an. Alle Daten der Teilnehmenden werden erhoben und können jederzeit zur Verfügung gestellt werden. Eltern dürfen ihre Kinder bis zum oberen Eingang der Turnhalle Pestalozzi begleiten. Sie müssen (unter Einhaltung aller geltenden Regeln) draussen warten und können dort ihre Kinder wieder in Empfang nehmen. Alle Teilnehmer gehen nach dem Training möglichst rasch nach Hause.

1.4 Infrastruktur

1.4.1 Platzverhältnisse/Trainingsverhältnisse

Pro Personen sind 10 m² Trainingsfläche zwingend. Auf der Trainingsfläche von 240 m² trainieren maximal 15 Personen gleichzeitig. Die Trainingsfläche pro Person bzw. die Startpunkte sind auf den Tatami-Matten gekennzeichnet. Die Trainingsfläche wird während einem Training nicht gewechselt.

1.4.2 Umkleide/Dusche/Toiletten

Die Teilnehmenden der Kinder- und Jugendgruppen kommen im Trainingsanzug (Karategi) zum Training und gehen auch so wieder nach Hause. Die Umkleidegarderoben und Duschen sind geschlossen. Für alle zugänglich sind die Toiletten mit Waschbecken zum Händewaschen. Zweck dem Einhalten der Hygienemassnahmen, sind Seife (flüssig) und Wegwerf-Papiertücher vorhanden. Dies wird den Mitgliedern (und Eltern) vorgängig kommuniziert. Alle Teilnehmer waschen sich vor dem Training gründlich die Hände.

1.4.3 Reinigung der Sportstätte

Die Toiletten, Garderoben und Duschen werden vom Hausdienst der Schulanlagen gereinigt. Die Trainings-Räumlichkeiten (Boden, Trainingsgeräte, Türgriffe usw.) werden wöchentlich gereinigt. Zudem wird das Dojo regelmässig gelüftet (elektrische, automatische Fenster).

1.4.4 Verpflegung

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.

1.4.5 Zugänglichkeit und Organisation zur und in der Infrastruktur

Distanzregelung: Einlass nach Tröpfchen-System

Es sind nie mehr als 15 Personen zeitgleich anwesend. Zuschauende Personen sind grundsätzlich ausgeschlossen.

Gruppengrösse: Die Gruppen trainieren in ihren angestammten Trainings-Gruppen

Zeitliche Staffelung: 15 Minuten Wechselzeit

Allfällige Trainingsbesprechungen finden virtuell statt.

1.5 Trainingsformen-, spiele und -organisation

Es wird ausschliesslich im Bereich Breitensport trainiert.

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

Es wird ausschliesslich ohne Körperkontakt trainiert. Weitere Ausführungen sind im Trainingskonzept (Punkt 3) ersichtlich. Die Einhaltung der Abstandsregelung wird im Raum- und im Trainingskonzept (Punkt 2 und 3) erläutert. Bei der Karateschule Langnau LU trainieren keine Karateka über 65 Jahre. Die KS Langnau LU empfiehlt Personen mit Vorerkrankungen in der Zeit der heute gültigen Regeln auf ein Training im Dojo zu verzichten.

1.5.2 Material

Grundsätzlich sind alle Materialien zugelassen. Benutztes Material wird nach jedem Training desinfiziert.

1.5.3 Risiko/Unfallverhalten

Es werden kein Zweikampf und Partnerübungen trainiert. Somit besteht keine Unfallrisiko. Durch das geführte Training können auch Verletzungen durch ungenügendes Aufwärmen oder unkoordinierte Bewegungsabläufe verhindert werden.

1.5.4 Schriftliche Protokollierung der Teilnehmenden

Der Trainer erhebt die Daten der Teilnehmenden und diese können jederzeit zur Verfügung gestellt werden.

1.6 Verantwortlichkeit der Umsetzung vor Ort

1.6.1 Überwachung, Commitment und Rollenklärung

Die SKF hat alle Commitments angepasst. Der Dojo-Verantwortliche visiert das neue Commitment und stellt es der SKF zu. Er ist dafür besorgt, dass seine Trainer, alle Mitglieder und die Eltern über die neuen Möglichkeiten und den damit verbundenen Auflagen (insbesondere beständige Gruppen bei Kontakt-Trainings, Sicherstellung Contact Tracing) informiert sind. Freigabe erfolgt dann, wenn das Commitment vorliegt. Den Nachweis der Freigabe erfolgt auf der Homepage SKF unter Corona Ticker/Dojo-Commitments. Alle Dokumente sind auf der Homepage SKF aufgeschaltet und können entsprechend heruntergeladen werden.

Das Schutzkonzept der Karateschule Langnau LU ist auf der Homepage der KS Langnau LU aufgeschaltet. Der entsprechende Homepage-Link wird der SKF zugestellt.

1.6.2 Bestimmung Corona-Beauftragte/r des Vereins

Die Corona Beauftragte in unserem Verein ist Andrea Brunner. Bei Fragen darf man sich gerne direkt an sie wenden (Tel. +41 79 753 59 27 oder andrea.brunner@karateschulelangnau.ch). Ihre Kontaktdaten werden der SKF gemeldet.

1.7 Kommunikation des Schutzkonzeptes

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 03 mit allen dazugehörigen Dokumenten auf ihren Homepages aufzuschalten oder einen Link auf die entsprechenden Homepage-Seiten der SKF zu machen.

Die Sportlerinnen und Sportler, Trainer und Eltern wurden am 2.6.2020 per Post über die Regelungen und Commitments informiert. Die unterzeichneten Commitments müssen ins erste Training mitgenommen werden.

2 Raumkonzept

Damit die übergeordneten Grundsätze im Sport und bei uns im Kampfsport-Trainingsbetrieb eingehalten werden können, werden die Standorte der Trainierenden auf den Tatami-Matten gekennzeichnet. Die Sportler trainieren ausschliesslich auf der ihnen zugewiesenen Trainingsfläche (10 m² Trainingsfläche pro Person, min. 1.5 m Abstand). Auf der Trainingsfläche von 240 m² trainieren maximal 15 Personen gleichzeitig. Die grosse Trainingsfläche und Raumhöhe ermöglichen Trainings ohne Maskenpflicht. Jede/r Teilnehmer/in kann aber mit einem Mund-/Nasenschutz trainieren. Wird der Mindestabstand von 1.5 m nicht eingehalten (z.B. beim Leiten eines Trainings) muss eine Maske getragen werden.

3 Trainingskonzept –zwecks Einhaltung der Vorgaben / Grundsätze

3.1 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 Wettkampf- und Leistungssport betrieben. Körperkontakt findet unter normalen Umständen im Karate statt, in Form von Abwehr- oder Angriffstechniken oder im Wettkampfsport (Kumite).

3.2 Karate – Breitensport

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

3.3 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).

3.4 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.

3.5 Kata (Formtraining)

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. Kata sind ein Kampf gegen einen unsichtbaren Gegner und finden ohne Partner statt.

3.6 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. Zurzeit ist kein Training von Kumite-Übungen erlaubt.

3.7 Trainingsorganisation

Massnahmen Training zwecks Einhaltung der Vorgaben / Grundsätze

- Karatetraining findet auf einem markierten Trainingsfeld statt
- Es wird nur innerhalb des Trainingsfeldes geübt (kein Verschieben)
- Kihon-, Kata- und Kumite-Training wird ohne Partner trainiert
- Die Teilnehmer verzichten auf eine übermässige Atmung
- Durch dieses Trainingskonzept wird Mindestabstand eingehalten
- Durch dieses Trainingskonzept findet kein Körperkontakt statt

Dagmersellen, 17.1.2021