

**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 20. Dezember 2021 stehen die folgenden übergeordneten Grundsätze für den Sport:

1. Symptomfrei ins Training/Wettkampf
2. Einhaltung des Schutzkonzepts des BAG
3. 2G-Regel (Geimpfte, Genesene) ab 16 Jahre
4. Maskenpflicht ab 12 Jahre
5. Präsenzlisten (Rückverfolgung von engen Kontakten – Contact Tracing)
6. Bezeichnung verantwortlicher Person

### 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 20. Dezember 2021

### Coronavirus: Bundesrat verstärkt Massnahmen

17.12.2021

Ab 20. Dezember gilt schweizweit:

#### Verschärfung Zertifikatspflicht drinnen

Kultur, Freizeit, Sport, Restaurants, Veranstaltungen

→ 2G   oder freiwillig 2G+

Wo Maskenpflicht/Sitzpflicht bei Konsumation nicht möglich (z.B. Discos, Hallenbäder, Bars, Intensiver Sport, Blasmusik) Draussen: Veranstaltungen mit mehr als 300 Personen

→ 2G+  → 3G

3G Geimpfte, Genesene und Getestete    2G Geimpfte und Genesene    2G+ In den letzten 4 Monaten Geimpfte/Genesene oder Geimpfte/Genesene mit negativem Test     Sitzpflicht bei Konsumation

#### Treffen im Freundes- und Familienkreis

10 Maximal 10 Personen, wenn mindestens eine ungeimpfte und ungenesene Person dabei ist

30<sub>2G</sub> Drinnen maximal 30 Personen (2G)

50 Draussen maximal 50 Personen

#### Homeoffice-Pflicht

Wenn nicht möglich: Maskenpflicht, falls mehr als eine Person im Raum

#### Maskenpflicht an der Sekundarstufe II

In mehreren Kantonen gelten strengere Regeln

 Kontakte minimieren     Regelmässig lüften     Impfen lassen

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 Infrastruktur

### 1.3.1 Umkleide/Dusche/Toiletten

Teilnehmenden der Kindergruppen kommen im Trainingsanzug (Karategi) zum Training und gehen auch so wieder nach Hause. Die Umkleidegarderoben und Duschen können von den Teilnehmenden der Jugend- und Erwachsenengruppen unter Einhaltung der Abstandsregeln benutzt werden. Für alle zugänglich sind die Toiletten mit Waschbecken zum Händewaschen. Zweck dem Einhalten der Hygienemassnahmen, sind Seife (flüssig) und Wegwerf-Papiertücher vorhanden. Alle Teilnehmer waschen sich vor dem Training gründlich die Hände.

### 1.3.2 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).

### 1.3.3 Verpflegung

Die Teilnehmenden haben ihre eigene Trinkflasche dabei. Diese nehmen sie wieder mit.

## 1.4 Trainingsformen-, spiele und -organisation

### 1.4.1 Material

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

### 1.4.2 Risiko/Unfallverhalten

Durch das geführte Training können bei den Teilnehmenden Verletzungen durch ungenügendes Aufwärmen oder unkoordinierte Bewegungsabläufe verhindert werden.

### 1.4.3 Schriftliche Protokollierung der Teilnehmenden

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

## 1.5 Verantwortlichkeit der Umsetzung vor Ort

### 1.5.1 Überwachung, Commitment und Rollenklärung

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

### 1.5.2 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](mailto:andrea.brunner@karateschulelangnau.ch)). Ihre Kontaktdaten werden der SKF gemeldet.

## 2 Trainingskonzept – zwecks Einhaltung der Vorgaben / Grundsätze

### 2.1 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).

### 2.2 Karate – Breitensport

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

### 2.3 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).

### 2.4 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.

### 2.5 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. Kata ist ein Kampf gegen einen unsichtbaren Gegner und finden ohne Partner statt.

### 2.6 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.

### 2.7 Trainingsorganisation

Das Karate Training findet ohne inhaltliche Einschränkungen statt.

## 2.8 Schutzmassnahmen

Kindergruppen: Führen der Präsenzliste, Maskenpflicht für den Trainer

Jugendgruppe: Führen der Präsenzliste, Maskenpflicht für den Trainer, Maskenpflicht für Sportler ab 12 Jahre, 2G-Regel für Sportler ab 16 Jahre

Erwachsenengruppen: Führen der Präsenzliste, Maskenpflicht für den Trainer, Maskenpflicht für Sportler ab 12 Jahre, 2G-Regel für Sportler ab 16 Jahre

Zuschauer: Maskenpflicht ab 12 Jahre, 2G-Regel für alle ab 16 Jahre

Dagmersellen, 19.12.2021