

MING
K命R命TE

«Ming Karate»

Schutzkonzept für den Trainingsbetrieb ab 22. Dezember 2020



Version: 21. Dezember 2020

Ersteller: Shihan Klaus Ming, Dojoleiter



Covid 19 Verordnungen des Bundesrates vom 18. Dezember 2020

Gemäss den am 18. Dezember 2020 vom Bundesrat verordneten Massnahmen gelten für den Bereich Sport ab 22. Dezember 2020, bis voraussichtlich 22. Januar 2021, folgende Grundsätze:

- **Für Sportaktivitäten von Kindern und Jugendlichen vor ihrem 16. Geburtstag gelten keine Einschränkungen. Wettkämpfe dürfen jedoch nicht durchgeführt werden.**
- **Sportanlagen können für Sportaktivitäten für Kinder und Jugendliche bis 16 Jahren offen sein.**
- Für über 16-jährige Personen gilt:
 - Freizeit- und Sportbetriebe inkl. Fitnesszentren und Sporthallen werden geschlossen.
 - Alle Einzel- und Gruppentrainings in den entsprechenden Innenräumen sind untersagt.
 - Einzelsportarten, die draussen ausgeführt werden, sowie Gruppentrainings bis maximal 5 Personen im freien Gelände bleiben gestattet (Sportarten mit Körperkontakt ausgenommen).
 - Karatetrainings (Konditions- und Beweglichkeitstraining sowie Kihon [Training von Einzeltechniken in verschiedenen Stellungen] und Kata [Kür]) können draussen unter diesen Bedingungen durchgeführt werden, wenn eine Gesichtsmaske getragen oder der erforderliche Abstand eingehalten wird. Partnerübungen und Zweikämpfe sind nicht gestattet.

Unter anderem wird die Maskentragpflicht wie folgt, weiter ausgedehnt:

- Seit dem 19. Oktober gilt eine Maskenpflicht für alle Personen in öffentlich zugänglichen Innenräumen sowie in Wartebereichen des öffentlichen Verkehrs und in Bahnhöfen und Flughäfen. Neu muss auch in den Aussenbereichen von Einrichtungen und Betrieben eine Maske getragen werden, wie zum Beispiel in Aussenbereichen von Läden und an Veranstaltungsorten, auf Terrassen in Restaurants und Bars und auf Wochen- und Weihnachtsmärkten. Eine Maskenpflicht gilt auch in belebten Fussgängerbereichen, z.B. in Einkaufsstrassen in Innenstädten, und überall dort, wo der erforderliche Abstand im öffentlichen Raum nicht eingehalten werden kann.
- Auch in Schulen ab der Sekundarstufe II gilt neu eine Maskentragpflicht. Ebenso gilt eine Maskenpflicht am Arbeitsplatz, es sei denn der Abstand zwischen den Arbeitsplätzen kann eingehalten werden (z.B. Einzelbüros). Die Arbeitgeberinnen und Arbeitgeber sollen soweit möglich Homeoffice ermöglichen und an Arbeitsstätten für den Schutz der Mitarbeitenden sorgen. **Ausgenommen von der Maskentragpflicht sind Kinder bis zu 12 Jahren**, Personen, die aus medizinischen Gründen keine Maske tragen können und Gäste in Restaurants und Bars, wenn sie am Tisch sitzen.

Basierend auf diesen Verordnungen gilt folgendes Schutzkonzept:

1. Nur symptomfrei ins Training

Personen mit Krankheitssymptomen dürfen **NICHT** am Trainingsbetrieb teilnehmen. Sie bleiben zu Hause, resp. begeben sich in Isolation und klären mit dem Hausarzt das weitere Vorgehen ab.

2. Abstand halten

Bei der Anreise, beim Eintreten in die Sportanlage, in der Garderobe, bei Besprechungen, während dem Training, beim Duschen, nach dem Training, bei der Rückreise – in all diesen und ähnlichen Situationen sind 1.5 Meter Abstand einzuhalten und auf das traditionelle Shakehands und Abklatschen ist zu verzichten (im Karate grüssen wir mit OSU).



Aus diesem Grund sind momentan nur Trainings mit Kihon (Grundschule), Kata (Kür) oder Konditionstraining/Athletiktraining gestattet, bei welchen diese Abstandsregelung eingehalten werden kann.

3. Maskentragpflicht

Für Personen ab dem 12. Lebensjahr gilt die Maskentragpflicht gem. Verordnungen des Bundes und der Kantone. Dies gilt auch für die Trainings des Karate Do Obwalden in Innenräumen für Kinder und Jugendliche bis 16 Jahre.

4. Handhygiene

Händewaschen spielt eine entscheidende Rolle bei der Hygiene. Wer seine Hände vor und nach dem Training gründlich mit Seife wäscht oder mit Spezialmittel desinfiziert, schützt sich und sein Umfeld.

Die Karateka's waschen beim Brünneli vor dem Dojo-Eingang (in Turnhallen im WC-/Garderoben-bereich) die Hände mit Seife und Wasser – vor und nach dem Training. Im Dojo Sarnen stehen auch Desinfektionsmittel zur Verfügung.

5. Personenbeschränkung

Ab dem 16. Lebensjahr sind Sportaktivitäten in Gruppen bis max. 5 Personen (inkl. Leiterpersonen) nur draussen erlaubt.

6. Kindertrainings / Anfängerkurse

Die Kindertrainings und Anfängerkurse mit Karatekas bis zum 16. Lebensjahr dürfen in den Innenräumen der Sportanlagen durchgeführt werden. Diese Trainings können ohne Einschränkungen abgehalten werden. Die Trainingsleiter haben eine Schutzmaske zu tragen und die Abstandsregel so gut wie möglich einzuhalten.

7. Präsenzlisten führen

Kontakte zwischen Personen müssen auf Aufforderung der Gesundheitsbehörde während 14 Tagen ausgewiesen werden können. Um das Contact Tracing zu ermöglichen, werden für sämtliche Trainingseinheiten Präsenzlisten geführt. Die Person, die das Training leitet, ist verantwortlich für die Vollständigkeit und die Korrektheit der Liste und dass diese dem/der Corona-Beauftragten in vereinbarter Form zur Verfügung steht.

Die verantwortlichen Trainer sind:

Dojo Sarnen: Shihan Klaus Ming (079 759 11 87) (Corona-Verantwortlicher)

Dojo Luzern: Sensei Eveline Wallimann (079 481 96 70)

Bei Abwesenheit des verantwortlichen Trainers übernimmt diese Aufgabe der/die jeweilige Stellvertreter/in.

8. Gültigkeit

Dieses Schutzkonzept ist gültig ab dem 22. Dezember 2020 bis voraussichtlich 21. Januar 2021.

Selbstverständlich werden weitergehende oder gelockerte Vorgaben des Bundes, der Kantone und Gemeinden jeweils entgegengenommen, im Schutzkonzept berücksichtigt und entsprechend angepasst und in den Vereinsaktivitäten umgesetzt.

Sarnen/Luzern, 21. Dezember 2020

Ming Karate



Der Trainingsbetrieb von Ming Karate wird ab Januar 2021, unter Einhaltung der Verordnungen von Bund, Kanton und Gemeinden und des derzeit gültigen Schutzkonzeptes, wie folgt durchgeführt:

Dojo Luzern

Mittwoch	13.15 – 14.15 Uhr	Kindertraining bis 16 Jahre	ohne Einschränkungen
1. Training 2021:		Mittwoch, 6. Januar 2021	

Trainingsangebot für Karateka's ab 16 Jahren jeweils Samstag draussen (Hartplatz Schule Sarnen > hinter dem Gemeindehaus) siehe:

www.sportsnow.ch/go/karate-do-obwalden-und-ming-karate/live_calendar?locale=de

Trainingsanzug, Turnschuhe, Kappe, Getränk ...

Bitte registrieren

Trainingsstart im Dojo für Karateka's ab 16 Jahren voraussichtlich nach dem 22. Januar 2021