

Budo Sport Center Liestal

Kampfsport und Fitness



COVID-19 Schutzkonzept

für das

Budo Sport Center Liestal

ab 11. Mai 2020

basierend auf dem plausibilisierten
Grund-Schutzkonzepte der SKF / KMS



www.budosportcenter.ch

CH-4410 Liestal, Lausenerstrasse 6, Telefon 061 902 03 02
E-Mail | dojo@budosportcenter.ch



Einleitung

Nachdem am 16. April 2020 der Bundesrat an seiner Medienkonferenz bezüglich den ersten Lockerungsetappen im April, Mai und Juni den Sport nicht erwähnte, konnte von Seiten des Sports durch Swiss Olympic und das BASPO in einem weiteren Anlauf erreicht werden, dass der Schweizer Sport im Auftrag des Bundesrates bis zum 13. Mai 2020 - Schutzkonzepte, zwecks einer früheren Lockerung einreichen konnte.

Am 23. April 2020 informierte Swiss Olympic seine Verbände (SKF - KMS) mit dem Auftrag bis am 27. April 2020 in einem Schutzkonzept darzulegen, wie sie die Schutzmassnahmen für die Sportarten umsetzen können. Dazu gehörten unter anderem eine generelle Risikobeurteilung, die Regelung der Anreise, Ankunft und Abreise und die Trainingsgestaltung. Ohne ein entsprechendes Schutzkonzept pro Sportart, das vom Bundesamt für Gesundheit (BAG) und dem BASPO plausibilisiert werden musste, war klar, konnte eine Aufnahme von Sportaktivitäten in der momentan ausserordentlichen Lage nicht stattfinden. In diesem Zusammenhang wurde erwähnt, dass Swiss Olympic alle plausibilisierten Schutzkonzepte bei Genehmigung auf ihrer Homepage publizieren wird. Wie und ab wann die schrittweise Öffnung des Sports wieder stattfinden kann, wurde auf die Sitzung des Bundesrates vom 29. April 2020 terminiert. Bis zu diesem Zeitpunkt galten die bisherigen Regelungen, wonach jegliche Vereins- und Sportaktivitäten verboten und alle Sportanlagen geschlossen bleiben.

Aufgrund dieser Ausgangslage, wurde durch Roland Zolliker (Zentralpräsident SKF) und Giuseppe Puglisi (Vize-Präsident SKF / Chefinstruktor KMS Schweiz) ein Schutzkonzept mit den geforderten Rahmenvorgaben für sämtliche Karate-Dojos der Swiss Karate Federation und der Krav Maga Self Protect Center - Partnerorganisation SKF - erarbeitet. Dieses Schutzkonzept der SKF und KMS wurde am Montagabend, 27. April 2020, an das Kernteam (BASPO, BAG und weitere Fachexperten) eingereicht.

Mittwoch, 29. April 2020 verkündete die Sportministerin, Bundesrätin Viola Amherd die Wiederaufnahme von sportlichen Aktivitäten und hat die Ausstiegsszenarien für den Sport **ab 11. Mai 2020** konkretisiert. Die Swiss Karate Federation und ihre Partnerorganisation Krav Maga Self Protect begrüsst diese Entscheidung und die damit klare Perspektive für den Sport und seine Vereine, Dojos und auch KMS Center in der Schweiz, die langsam und schrittweise wieder ihren Unterricht aufnehmen können. Mit dieser Entscheidung, wird für alle SKF Dojos und KMS Center, aber auch das **Budo Sport Center Liestal** sowie unseren Standort von **KMS Basel** wieder etwas Licht am Ende des Tunnels sichtbar. Es gilt aber nach wie vor: Der Schutz der Gesundheit ist immer noch vorrangig und muss gewährleistet bleiben. Die SKF und KMS unterstützen deshalb die Vorgehensweise des Bundesrates in der etappenweisen Umsetzung der Lockerungen.

Am Donnerstag, 30. April 2020 erhielten wir (SKF/KMS) vom BASPO/BAG den positiven Entscheid, dass unser eingereichtes Schutzkonzept den geforderten Rahmenvorgaben standhält und von den Bundesämtern Sport und Gesundheit 1:1 genehmigt worden ist! Damit war die erste Hürde dieser grossen Herausforderung geschafft.

Seither arbeitete die Leitung vom Budo Sport Center Liestal auf Hochtouren an der Umsetzung der Schutzkonzepte, um ab 11. Mai 2020 die BSC-Türen für Mitglieder und der Wiederaufnahme von Sportaktivitäten zu gewährleisten.

Das vorliegende Schutzkonzept lehnt sich an das Hauptkonzept der SKF / KMS mit sämtlichen Rahmenvorgaben und ist für alle Mitglieder des Budo Sport Center Liestal absolut verbindlich! Es soll allen, ein sicheres Training im Budo Sport Center Liestal ermöglichen!

BSC Centerleitung
Giuseppe Puglisi



Inhaltsverzeichnis	Seite
Corona EXIT Konzept 0.1. Swiss Karate Federation / SKF	05
1. Ausgangslage	05
2. COVID-19 Verordnungen ab 28. Februar 2020	05
3. Konsequenzen für die Swiss Karate Federation	05
4. Bisherige Kommunikationsmassnahme (inkl. Krav Maga Self Protect)	06
5. Digitalisierung	06
6. Vor COVID-19 Verordnung	06
6.1. Training	06
6.2. Turniere	06
7. Ziele	07
7.1. Übergeordnet	07
7.2. Leitplanken	07
7.3. Karate-Sport	07
8. Massnahmen	08
8.1. Trainingsbetrieb	08
8.2. Inhaltliche Vorgaben Schutzkonzept Vorgabe BASPO	08
8.2.1. Risikobeurteilung und Triage	08
8.2.2. Anreise, Ankunft und Abreise zum und von Trainingsort	08
8.2.3. Infrastruktur	09
a) Platzverhältnisse / Trainingsverhältnisse	09
b) Umkleide / Dusche / Toiletten	09
c) Reinigung der Sportstätte	09
d) Verpflegung	09
e) Zugänglichkeit und Organisation zur und in der Infrastruktur	10
f) Verteilung von mehreren Gruppen in grösseren Sportanlagen	10
8.2.4. Trainingsformen-, spiele und -organisation	10
Einhalten der übergeordneten Grundsätze in adäquaten oder angepassten Trainings-, bzw. Übungsformen	10
Material	11
Risiko / Unfallverhalten	11
Schriftliche Protokollierung der Teilnehmenden	11
8.2.5. Verantwortlichkeit der Umsetzung vor Ort	12
Überwachung, Commitment und Rollenklärung	12
8.2.6. Kommunikation des Schutzkonzeptes	12
8.3. Wettkampf	13
8.4. Athletinnen Olympia-Pool	13
Budo Sport Center - Schutzkonzept	14
Ausgangslage BSC Liestal	14
Kampfsport, Selbstverteidigung und Fitness	14
Karate-Dojo / Regionales Leistungszentrum / Headquarter KMS Switzerland	14
Leitung BSC Liestal	15
Unsere Partner in der Region / National	15



Inhaltsverzeichnis	Seite
Reguläre Trainingszeiten	16
Lageplan	16
Konsequenzen für das Budo Sport Center und die KMS Switzerland	17
Bisherige Kommunikationsmassnahmen	17
Digitalisierung – Home Training Videos	18
Link für Trainings-Demo-Videos / Karate & Krav Maga / Einträge KMS	18
Zielsetzungen / Massnahmen zur Umsetzung des BSC Trainingsbetriebs	19
Risikobeurteilung und Triage	20
Anreise, Ankunft und Abreise zum und vom Trainingsort	20
- Dauer einer Trainingslektion / Zugangskonzept (Ankunft und Abreise)	21
Infrastruktur / Raumkonzept	22
- Schutzmassnahmen für Trainingsbetrieb (Trainingsfelder)	22
Platzverhältnisse / Trainingsverhältnisse	23
- Zugang zu den Trainingsräumen und -Plattformen / Trainingsfeldern	23
- Dojo 2 / Fitness-Bereich /Regelung	24
Umkleide / Dusche / Toiletten	25
Reinigung der Sportstätte	25
Verpflegung / Bistro	25
Zugänglichkeit und Organisation zur und in der Infrastruktur	25
Trainingsorganisation / Trainingszeiten	26
Verteilung von mehreren Gruppen in grösseren Sportanlagen	26
Karate Trainingskonzept – zwecks Einhaltung der Vorgaben / Grundsätze	27
Link für Trainings-Demo-Videos / Trainingsmaterial für Techniktraining	28
Krav Maga Trainingskonzept - zwecks Einhaltung der Vorgaben / Grundsätze	29
Link für Trainings-Demo-Videos / Trainingsmaterial für Techniktraining	29
Einhalten der übergeordneten Grundsätze in adäquaten oder angepassten Trainings-, bzw. Übungsformen	30
Risiko / Unfallverhalten	30
Schriftliche Protokollierung	30
Verantwortlichkeit der Umsetzung vor Ort	31
Kommunikation des Schutzkonzeptes	31
Kontaktadressen für Rückfragen	31
Schutzkonzept BSC	Seite 4



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

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



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

Corona EXIT-Konzept SKF 01

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).



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

Corona EXIT-Konzept SKF 01

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.



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

Corona EXIT-Konzept SKF 01

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>
---	--



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

Corona EXIT-Konzept SKF 01

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 abzusperrern 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>



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

Corona EXIT-Konzept SKF 01

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></p> <p><i>→Commitments</i></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></p> <p><i>→praktisches Konzept SKF.</i></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>



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

Corona EXIT-Konzept SKF 01

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



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

Corona EXIT-Konzept SKF 01

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.



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

Corona EXIT-Konzept SKF 01

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 Konzepterarbeitung 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@budospportcenter.ch

Baden/Liestal, 27. April 2020

Swiss Karate Federation
Zentralpräsident

Roland Zolliker

Vizepräsident

Giuseppe Puglisi



Ausgangslage COVID-19 im Budo Sport Center Liestal

Das Schutzkonzept für das Budo Sport Center Liestal basiert auf der COVID-19-Verordnung vom 29. April 2020 und dem vom BAG/BASPO genehmigten Schutzkonzept der Swiss Karate Federation und Partnerorganisation (Krav Maga Self Protect Association Switzerland), im Rahmen der angekündigten Lockerungen für Sportaktivitäten in der 2. Etappe, ab Montag, dem 11. Mai 2020.

Als Mitglied der Swiss Karate Federation und Krav Maga Self Protect Association Switzerland, sind wir angehalten, uns an das genehmigte Schutzkonzept der SKF/KMS zu halten und basierend auf diesen Rahmenvorgaben ein auf unsere Bedürfnisse (Räume) angepasstes BSC-Schutzkonzept zu erstellen.

Das vorliegende BSC-Schutzkonzept ist die Grundlage für die Einhaltung und Umsetzung sämtlicher angeordneten Vorgaben in Zusammenhang mit der Wiedereröffnung ab dem 11. Mai 2020 und muss zwingend von allen BSC-Trainern (Karate, Krav Maga und Tai-Chi) und den BSC-Mitgliedern respektiert und befolgt werden. Nur so können wir einen sicheren und reibungslos ablaufenden Trainingsbetrieb unter Einhaltung dieser erschwerten Bedingungen gewährleisten, wo alle mit ihrem nachsichtigen Verhalten und Verständnis gefordert sind und zu einem guten Gelingen ihren wertvollen Beitrag dazu leisten können.

Das BSC Liestal trägt die vom Bundesrat gefassten Beschlüsse und wird weiterhin seinen Beitrag zur Eindämmung der Corona-Pandemie leisten.

Mit den finanziellen Massnahmen des Bundes und der Soforthilfe Kanton BL konnte momentan teilweise das Schlimmste verhindert werden. Nachbedarf besteht beim Thema Mieterlass, wo wir mit der Eigentümerin/Vermieterin nach wie vor keine hilfreiche Lösung haben.

Kampfsport, Selbstverteidigung und Fitness Karate-Dojo / Regionales Leistungszentrum / Headquarter KMS Switzerland

Das heutige Budo Sport Center Liestal wurde im Dezember 1987 - damals als Karateschule - durch Giuseppe Puglisi gegründet und im Januar 1988 mit den ersten Trainings gestartet.

Unter dem Dach des heutigen BSC Liestal wurde im Jahre 1999 nebst dem Karate auch das Selbstverteidigungssystem Krav Maga aus Israel neu zu den Angeboten aufgenommen und ab 2000 die ersten regionalen Kurse durchgeführt. Anfangs 2004 gründete Giuseppe Puglisi die heute schweizweite Organisation „Krav Maga Self Protect Association Switzerland“ mit Hauptsitz in Liestal, welcher heute fast 50 Standorte in der ganzen Schweiz angehören und das Selbstverteidigungssystem „Krav Maga Self Protect“ bei zivilen Personen, Schulen, Behörden und sozialpädagogischen Institutionen unterrichten.

Weitere Angebote wie die meditative Bewegungskunst - Tai Chi Chuan aus China, das unter der Leitung von Annemarie Puglisi seit 1994 im BSC Liestal geleitet wird oder der integrierte Fitnessbereich für Leistungssport und allgemeines Fitnesstraining, runden das Angebot des auf rund 700 m² grössten Kampfsportcenters in der Region beider Basel ab.

Das Budo Sport Center Liestal ist Mitglied der Swiss Karate Federation (SKF) und das Regionale Leistungszentrum (Stützpunkt Basel) im Karatesport. Im Weiteren ist das Budo Sport Center Liestal Sportpartner der Leistungssportförderung Baselland (LSF) sowie Basel-Stadt und arbeitet im Bereich der sportmedizinischen Betreuung seiner Athleten mit der Rennbahnklinik in Muttenz zusammen.



Leitung BSC Liestal

Das Budo Sport Center und Headquarter der Krav Maga Self Protect Association Switzerland wird durch Annemarie und Giuseppe Puglisi geleitet. Die operationelle (technische) Leitung des Budo Sport Center Liestal und Krav Maga Self Protect Association & Academy obliegt Giuseppe Puglisi, die organisatorisch-administrative seiner Ehefrau und Mitinhaberin Annemarie Puglisi.

Annemarie Puglisi

- Karate, Tai-Chi, J+S Coach, J+S Leiterin Kids + Jugend
- Administration, Organisation BSC / KMS Schweiz

Giuseppe Puglisi

- Vize-Präsident SKF / LS, Präsident SKA
- Eidg. Dipl. Sportartenschulleiter, Trainer Leistungssport mit Fachausweis
- Regionaler Leiter Stützpunkt und Verantwortlicher Chefinstruktor Karate BSC
- Direktor und Chefinstruktor der Krav Maga Self Protect Association Switzerland
- Operationelle Leitung & Ausbildung BSC und KMS Schweiz

Unsere Partner in der Region / National:

Sportamt Baselland

<https://www.baselland.ch/politik-und-behorden/direktionen/bildungs-kultur-und-sportdirektion/sport>

Leistungssportförderung Baselland (LSF/BL)

<https://www.baselland.ch/politik-und-behorden/direktionen/bildungs-kultur-und-sportdirektion/sport/talent-und-leistungssportfoerderung?searchterm=leistungssport>

Rennbahnklinik Muttenz

<https://www.rennbahnklinik.ch/de>

Codegestalt /

<https://codegestalt.com/>

Swiss Karate Federation

<http://www.karate.ch/>

Krav Maga Self Protect

<https://kravmaga-schweiz.ch/>





Reguläre Trainingszeiten

Unter normalen Umständen, finden im Budo Sport Center Liestal von Mo-Sa täglich von 09.00-13.00 und 16.45 – 21.00 Uhr mehrere Trainings und Kurse statt.

BSC Trainingszeiten ab 01.01.2020

Zeit	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag
	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	
09:30/10:00 10:30/12:00			Karate / LS Sportklassen	Karate / LS Sportklassen			Karate ab 35 alle Kyu	Karate / LS Sportklassen			Krav Maga Sparring alle Level
12:15 13:15											Spezielle Kurse für Krav Maga
16:45 17:45	Karate 5-7 alle Kyu	Karate 5-7 alle Kyu	Karate / LS Kumita/Kata		Karate 5-7 alle Kyu	Karate 5-7 alle Kyu	Karate / LS Kumita/Kata			Karate / LS Kata / LS	für Karate für Tai Chi
17:45 18:45	Karate 8-13 ab 7. Kyu	Karate 8-13 bis 8. Kyu	Karate / LS Kumita	Krav Maga Junior/ Basic	Karate 8-13 ab 8. Kyu	Karate 8-13 Ku-Ka	Karate / LS Kumita		Karate 8-13 ab 7. Kyu	Karate 8-13 bis 8. Kyu	siehe separate Jahrespläne
19:00 20:00	Karate ab 14 ab 3. Kyu	Karate ab 14 bis 4. Kyu	Krav Maga alle Level	Karate ab 35 alle Kyu	Karate ab 14 alle Level	Karate / LS Kumita	Krav Maga alle Level	Tai Chi alle Level	Karate ab 14 ab 3. Kyu	Karate ab 14 bis 4. Kyu	
20:00 21:00	Karate / LS Kumita		Krav Maga Basic		Krav Maga Basic		Krav Maga Adv/Inst		Karate / OS Inst/ Dan	Karate / LS Kumita	

Karate	Kinder ab 5-7/8-13 Jahre	Jugend/Erwachsene ab 14 J	Erwachsene ab 35 Jahren	Leistungssport/Wettbewerb	Oberstufe (Inst./Schwarzgurt)
Krav Maga	Basic 1 - 3	Advanced 1 - 3/ Inst.	Basic / Einsteiger	Training 1 x Mh Sparring alle Level am Sa/09 1015 Uhr	
Tai Chi	Tai Chi Kun- und Langform	Einsteiger	Fitness	Mo-Fr/09-1330/1630-21 Uhr, Sa/0830-1230 Uhr geöffnet	

Lageplan

Budo Sport Center Liestal & Headquarter KMS Switzerland
 Swisscom-Gebäude / Altmarkt
 Lausenerstrasse 6
 CH-4410 Liestal
 Tel. | 061 902 '03 02





Konsequenzen für das Budo Sport Center und die KMS Switzerland

Folgende Aktivitäten mussten seit dem 16. März abgesagt werden:

- sämtliche Trainings im Budo Sport Center und – Regionalen Stützpunkt
- der interne Fitnessbereich für alle BSC Mitglieder und externe Mitglieder
- sämtliche J+S Angebote (wöchentlich 11 Kurse)
- sämtliche KMS Angebote gemäss Jahreskalender
- das 20-jährige Jubiläum und Trainerkurs der KMS Schweiz
- das KMS Spezial-Workshop und Trainingscamp der KMS Schweiz
- diverse Ausbildungsangebote für Firmen und staatliche Institutionen

Bisherige Kommunikationsmassnahmen

- 07.03.2020 / Corona-Prävention
- <https://budosportcenter.ch/2020/03/training-und-corona-praevention>
- 15.03.2020 / Trainings-/Betriebsunterbruch
- <https://budosportcenter.ch/2020/03/trainingsunterbruch-corona>
- 11.04.2020 / Krav Maga und Karate Home Training
- <https://budosportcenter.ch/2020/04/krav-maga-home-training>
- 16.04.2020 / SKF Mitteilungen Medienkonferenz
- <https://budosportcenter.ch/2020/04/mitteilung-skf-coronakrise>
- 28.04.2020 / Lockerungen Situation Sport Coronakrise
- <https://budosportcenter.ch/2020/04/lockerungen-situation-sport-coronakrise>
- 30.04.2020 / Schutzkonzepte SKF / KMS von BAG/BASPO genehmigt
- <https://budosportcenter.ch/2020/04/schutzkonzept-skf-kms-partnerorganisation-von-bundesamtern-sport-gesundheit-genehmigt>
- 01.05.2020 / Schutzkonzepte SKF / KMS zwecks Wiederaufnahme versendet
- <https://budosportcenter.ch/2020/05/karate-krav-maga-corona-exit-schutzkonzepte>
- Alle Einträge die vom 08.03. – 01.05.2020 getätigt wurden
- <https://kravmaga-schweiz.ch/blog>



Digitalisierung – Home Training Videos

Auch das Budo Sport Center Liestal und die Krav Maga Self Protect Association Switzerland hat aufgrund der aktuellen Situation reagiert und seinen Mitgliedern BSC-intern sowie aber auch den rund 50 KMS Standorten in der Schweiz digitalisierte Angebote kostenlos zur Verfügung gestellt. Dies, um einerseits zum Mitglied intern, aber auch zu KMS Partnern der verschiedenen Standorte in der Schweiz den Anschluss nicht zu verlieren sowie andererseits diese auch körperlich und mental zu betätigen.

Bis 05.05.2020 konnten vier professionelle Home-Trainings-Videos für Krav Maga Mitglieder intern und die Mitglieder der KMS Standorte in der Schweiz sowie deren drei Videos für Karate Mitglieder des BSC Liestal produziert und online gestellt werden.

Link für Trainings-Demo-Videos / Karate

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>

Link für Trainings-Demo-Videos / Krav Maga

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 Fronttritte: <https://vimeo.com/411392822/ef07475db7>

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

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.com

Einträge auf KMS Switzerland / Krav Maga Home Training

<https://kravmaga-schweiz.ch/blog/krav-maga-home-training>

<https://selfprotect.academy/offers/ogPRcJ5N/checkout>



Zielsetzungen

Das Budo Sport Center Liestal und die Krav Maga Self Protect Association Switzerland haben sich seit dem 28. Februar 2020 (erste Medienkonferenz des Bundesrates) intensiv mit den Auswirkungen des Coronavirus auseinandergesetzt und bereits während den Baselbieter Sportferien (vor dem Lockdown) erste präventive Massnahmen zur Eindämmung der Verbreitung vorgenommen.

Als regionales und nationales Kampfsportcenter ist es uns ein Anliegen die übergeordneten Schutzmassnahmen in Zusammenhang mit den Rahmenvorgaben für Schutzkonzepte in Sportaktivitäten (zur schrittweisen Lockerung) umzusetzen und mit unseren angepassten Trainingsbedingungen (Raumkonzept) sowie den extra dafür konzipierten Trainingskonzepten (ohne Partner und Körperkontakt) die Leitplanken der Bundesämter strikte einzuhalten.

Nachfolgend angepasste Bedingungen für den Trainingsbetrieb vorweg:

- Social Distancing (2m Mindestabstand zwischen allen Personen; 10m² pro Person)
- Keine Körperkontakte (Training ohne Partner gemäss Trainingskonzept)
- Hygieneregeln des Bundesamtes für Gesundheit einhalten
- Umkleiden und Duschen zu Hause (Garderoben sind geschlossen)
- Maximale Gruppengrösse von 5 Personen (pro abgegrenzten Raum)
- Es wird ein Anmelde- und Zugangskonzept zum Trainingsbetrieb
- Protokollierung der Teilnehmenden zur Nachverfolgung / Infektionsketten
- Trainer, Mitglieder die Risikogruppe angehören besonders schützen
- Besonders gefährdete Personen müssen die spezifischen Vorgaben des Bundesamtes für Gesundheit beachten
- Risiken in allen Bereichen minimieren

Massnahmen zur Umsetzung des BSC-Trainingsbetriebs

Wir vom Budo Sport Center bereiten uns intensiv und professionell auf eine Wiederaufnahme unserer Trainings und Aktivitäten vor. Wir stellen dar (siehe Raum- und Trainingskonzepte für Karate und Krav Maga) wie man Karate und Krav Maga 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 Kampfsportes kombiniert werden kann. Hier setzen wir auf die wertvollen Organisationsfähigkeiten und die hohe Eigenverantwortung bei allen unseren Mitgliedern in ihren unterschiedlichen Funktionen. Dies gilt sowohl für die konkrete Ausübung der Sportarten, 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 und Kampfsport einen hohen Stellenwert einnimmt. Achtung, Rücksichtnahme und Wertschätzung sind Bestandteile jedes Trainings.



Risikobeurteilung und Triage

Wenn BSC-Mitglieder Krankheitssymptome haben, sollten sie zu Hause bleiben und nicht ins Training kommen. Die BSC Leitung und Trainer/Instruktoren müssen sich selber auch schützen und appellieren deshalb in diesem Punkt an die Eigenverantwortung.

Sollte die Leitung oder ein Trainer/Instruktor mögliche Krankheitssymptome bei einem Mitglied feststellen oder bemerken, wird das betreffende Mitglied auf die momentan geltenden Regeln aufmerksam gemacht und angewiesen diese zu befolgen.

Den Anweisungen der BSC Leitung und der Trainer/Instruktoren ist Folge zu leisten.

Anreise, Ankunft und Abreise zum und vom Trainingsort

Um grössere Ansammlungen von Personen bei Ankunft und Abreise vor und im Budo Sport Center zu vermeiden, haben wurde von Daniel Puglisi (Codegestalt) ein Anmelde- und Zugangskonzept für einen reibungslosen Ablauf des Trainingsbetriebs entwickelt.

- **Anmeldungsprozess / -konzept und Planung der Trainingseinheiten**

Die Mitglieder des Budo Sport Centers können sich mit einem extra dafür entwickelten Anmeldungsprozess für die vorgesehene Trainingseinheit online anmelden. Der automatisierte Anmeldungsprozess dient einerseits der einfachen Verarbeitung um Anmeldungen für die Trainings entgegenzunehmen (ohne Telefonate, E-Mail oder unangekündigten Besuchen) und andererseits der Koordination sämtlicher Trainingseinheiten unter den momentan durch die Auflagen erschwerten Bedingungen im Budo Sport Center.

Damit werden vor allem die unkontrollierte Ansammlung und das unangemeldete Einlaufen von Mitgliedern vermieden und die BSC-Leitung weiss bereits vor den Trainingseinheiten wer zu den einzelnen Lektionen erscheint. Unangemeldete Besuche können nicht berücksichtigt werden, da der Anmeldeprozess auch der Protokollierung dient, damit jederzeit die anwesenden Mitglieder mit ihrem Vornamen, Nachnamen und E-Mail-Adresse für eine allfällige Nachverfolgung möglicher Infektionsketten rasch eruiert und informiert werden können. Es ist eine moderne Anwesenheitsliste, die dem Budo Sport Center die Arbeitsprozesse vereinfacht und dadurch wertvolle Zeitressourcen sowie unnötiger Papierkrieg vermieden werden kann. Die Daten werden vertraulich behandelt und wenn sie nach der Corona-Krise nicht mehr benötigt werden gelöscht.

Initial können sich die BSC-Mitglieder maximal für eine Trainingseinheit (Lektion) pro Angebot in der Woche anmelden, damit alle Mitglieder die Chance haben ein Training zu besuchen. Die Limite kann später für jeden Kunden angehoben und separat angepasst werden. Dazu braucht es jedoch erste Erfahrungen ab dem 11. Mai 2020, die wir je nach Kapazität laufend anpassen.

Für die BSC-Trainingsangebote ab dem 11. Mai 2020 stehen drei Trainings-Plattformen à 64m² mit 12 Trainingsfeldern (à 4m²) in zwei Räumen (Dojo 1+2) gemäss Raumkonzept der SKF / KMS zur Verfügung sowie der Fitnessbetrieb. Das heisst konkret, dass wir aufgrund der Grösse unseres Centers und drei unterteilten Räumen, mehrere Angebote gleichzeitig unter Einhaltung der übergeordneten Grundsätze (Abstand 2m, 10m² pro Person, max. Gruppengrösse von 5 Personen gemäss Vorgaben) durchführen können.



- Dauer einer Trainingslektion

Aufgrund des eingeschränkten Trainingsangebotes durch die Rahmenvorgaben für Schutzkonzepte in Sportaktivitäten, mussten wir die Dauer der einzelnen Trainingslektionen zeitlich etwas anpassen. Die reguläre Dauer von 60 Minuten, wird auf 45 Minuten pro Lektion reduziert. Die restlichen 15 Minuten werden für das Verabschieden einer Gruppe (5 Min.), das Lüften der Räume und Reinigen der Plattformen (5 Min.) sowie für das Begrüssen (5 Min.) der neuen Kleingruppe eingesetzt.

- Zugangskonzept (Ankunft und Abreise)

Es werden grundsätzlich nur Mitglieder ins Budo Sport Center für eine Trainingslektion zugelassen, die sich vorgängig über unseren automatisierten Anmeldungsprozess angemeldet und eine Trainingsbestätigung erhalten haben. Nicht angemeldete Mitglieder, werden nicht zu einer Trainingslektion zugelassen. Damit vermeiden wir eine unkontrollierte Ansammlungen von Mitglieder vor und im Budo Sport Center.

Für die Anreise weisen wir daraufhin, nicht zu früh zur Trainingslektion zu erscheinen, da der **Einlass** zu einer **Lektion** immer **5 Minuten vor Beginn** einer Lektion erfolgt. Also, z.B. 17.40 oder 18.40 Uhr! Dies, ist eine weitere Umsetzung der Rahmenvorgaben, um zu vermeiden, dass sich die Mitglieder welche eine Lektion beendet haben im Treppenhaus kreuzen und die Abstandsregeln nicht gehalten werden können. Wir bitten hierfür um Verständnis.

Wir bitten deshalb die Mitglieder vor dem Haupteingang im Erdgeschoss bis fünf Minuten vor Trainingsbeginn (draussen) zu warten. Einlass erfolgt im **Tröpfchen-System** (Abstand von 2m) und gestaffelt. Die Abstandsregelung ist im Treppenhaus wie auch im Trainingscenter und den Trainingsräumen einzuhalten.

Das Verlassen der Trainingsräume und Treppenhaus nach einer absolvierten Trainingslektion, hat innerhalb kurzer Zeit (5 Min.) zu erfolgen, wobei auch hier wiederum darauf zu achten ist, dass man wie beim Betreten im Tröpfchen-System und gestaffelt das Gebäude speditiv verlässt. Dies auch solidarisch den anderen Mitgliedern gegenüber, damit pünktlich mit der nächsten Lektion begonnen werden kann und durch Zeitmangel die übergeordneten Grundsätze (durch Stress und Hektik) ausser Kraft gesetzt werden.

Eltern die bisher ihre Kinder zu den Trainings begleiteten, können ihre Kinder aufgrund der Rahmenvorgaben für Schutzkonzepte momentan nicht wie sonst zum Training begleiten. Die Eltern dürfen ihre Kinder bis zum Haupteingang begleiten und sie dort auch wieder in Empfang nehmen. Weitere Details sind in den Commitments für Eltern erläutert.

Das Einhalten dieses Zugangskonzept ist sehr wichtig für alle BSC-Mitglieder und sollte ausnahmslos von allen respektiert und getragen werden. Ein nichteinhalten dieser Massnahme, könnte zur Folge haben, dass wir den Trainingsbetrieb kurzum wieder schliessen müssten, womit kollektiv alle für das Verhalten von einem oder einzelnen Mitgliedern sanktioniert würden. Deshalb werden wir auf das Einhalten dieser Massnahme besonders achten und bei Verstössen die betreffenden Mitglieder einmal ermahnen und bei nochmaligem Verstoss, während der Corona-Zeit einfach keinen Einlass mehr gewähren. Wir bitten deshalb hier um Eure Mithilfe und Verständnis wenn wir Euch darauf hinweisen.

Eine Anreise mit den öffentlichen Verkehrsmitteln (ÖV) ist wenn möglich zu vermeiden.



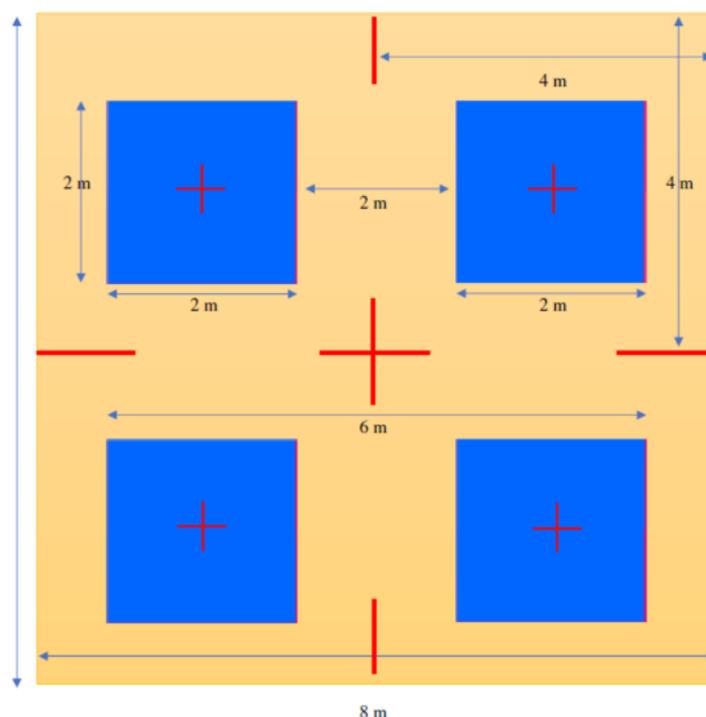
Infrastruktur / Raumkonzept

- Schutzmassnahmen für Trainingsbetrieb

Vorgaben für die Trainingsräume / Dojos (gemäss Corona EXIT-Raumkonzept / Anhang 1)

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 Trainingsraum oder klar sichtbar abgegrenzten Trainingsbereich anwesend.

4 Trainingsfelder (1 Trainings-Plattform) mit zusätzlich einem 1m rund um jedes Trainingsfeld: ergibt 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



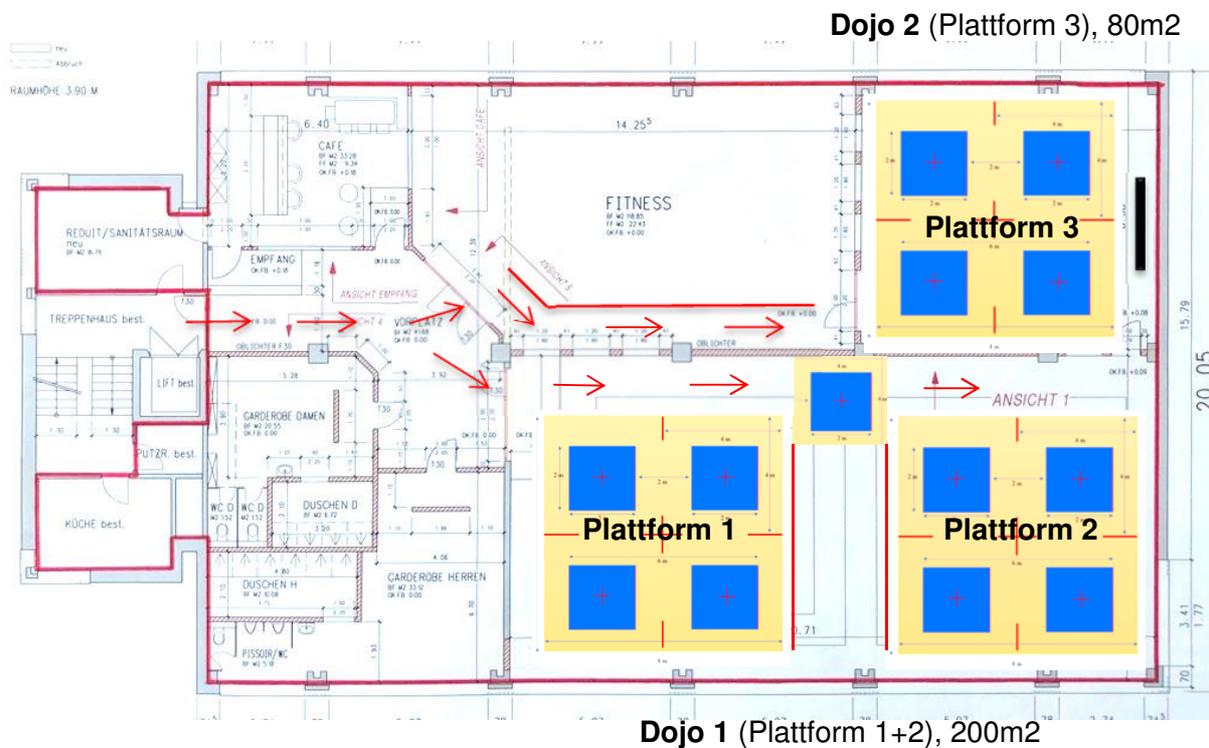
Platzverhältnisse / Trainingsverhältnisse (Raumkonzept BSC)

- **Zugang zu den Trainingsräumen und -Plattformen / Trainingsfeldern**

Über das Treppenhaus wie bereits unter dem Punkt Zugangskonzept erklärt, gelangen die Mitglieder in das 2. Obergeschoss zur Eingangstüre des Budo Sport Centers. Ab dort ist der Weg zu den **Plattformen 1-3** und den jeweils bezeichneten **Trainingsfelder** mit Klebband am Boden gelb markiert.

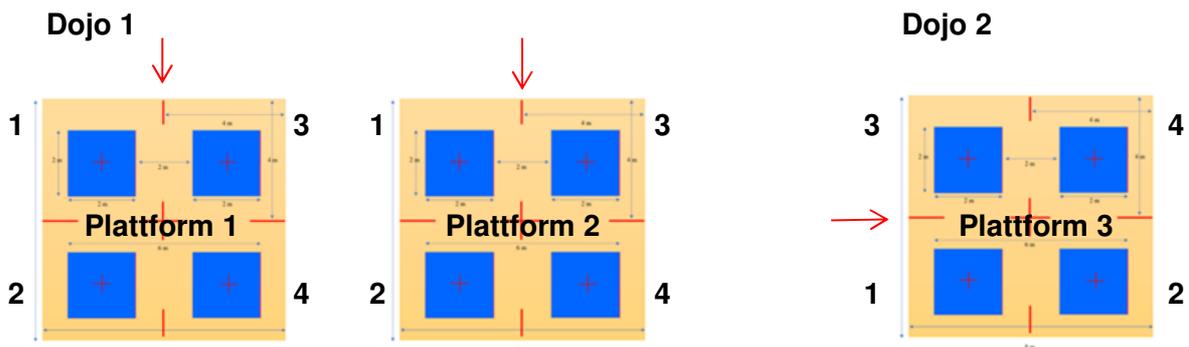
Der Zugang zu den **Plattformen 1+2** erfolgt über den Eingang zum **Dojo 1** (rechts)

Der Zugang zu der **Plattform 3** erfolgt über den Eingang zum Fitness (links), entlang einem dafür signalisierten abgegrenzten Bereich der Wand entlang zum **Dojo 2** (geradeaus)



Trainingsfelder 1- 4 pro Plattform in zwei Räumen (Dojo 1+2)

Die Trainingsfelder sind mit Nummern 1 - 4 gekennzeichnet, damit alle bereits beim Betreten wissen, wo sein Trainingsfeld ist und auf welcher Plattform in welchem Raum.





Dojo 2 (Plattform 3)

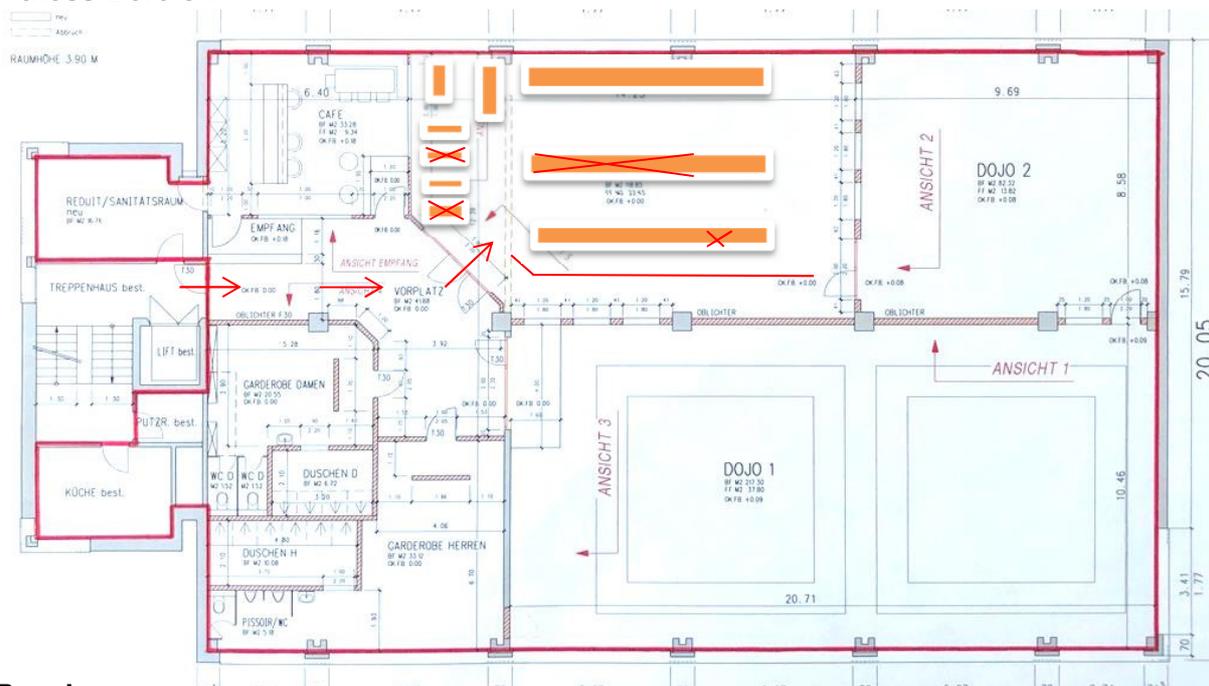
Aufgrund der Raumgrösse von 80m², wird im Dojo 2 (Plattform 3) kein Trainer/Instruktor wie im Dojo 1 (Plattform 1+2) direkt Training geben. Aus dem Dojo 1 wird das Training mit einer Videokamera per Livestreaming (Kamera im Sicherheitskanal der Plattformen 1+2) direkt auf einen grossen Bildschirm der im Dojo 2 steht übertragen und so auch hier die übergeordneten Grundsätze (Schutzkonzept) eingehalten.

Damit jedoch trotzdem eine Aufsicht vor Ort ist, wird ein Trainer/Instruktor entweder am Eingang vom Fitness oder Dojo 1 sein und von dort seine Funktion (einerseits präventiv und aber auch andererseits im Sinn von beobachten, beurteilen und beraten), falls es erforderlich wäre, seine Traineraufgabe wahrnehmen.

Eingangstüre / Türen zu den Räumen

Sämtliche Türen zum Center (2. OG) und im Center selbst, bleiben während den Öffnungszeiten offen. Dies, damit niemand Türgriffe bedienen muss. Einzig die Haupteingangstüre im Erdgeschoss muss wie bisher geöffnet werden.

Fitness-Bereich



Regelung

Im Fitness-Bereich gelten ab 11. Mai 2020 die gleichen Trainingsbedingungen wie für die Karate, Krav Maga und Tai-Chi Trainings auf den Plattformen/Trainingsfeldern im Dojo 1+2.

Damit die Abstandregeln einhalten werden können, werden diverse Kraftmaschinen für die Benützung abgesperrt, vor allem diese in der Mitte des Raumes sowie am Eingangsbereich.

Ansonsten gelten die gleichen übergeordneten Grundsätze gemäss den Rahmenvorgaben für Schutzkonzepte (Social-Distancing / 2m Mindestabstand zwischen allen Personen; 10m² pro Person; kein Körperkontakt) sowie der gleiche Anmeldeprozess wie für die Kleingruppen-Trainings.



Umkleide / Dusche / Toiletten

Die Umkleideräume (Garderoben) und Duschen bleiben gemäss Schutzkonzept geschlossen. Jedes Mitglied erscheint bereits im Trainingsanzug (Karate-Gi oder Krav Maga Uniform). Es muss dabei auch berücksichtigt werden, dass aufgrund der Situation auch keine Duschgelegenheiten bestehen. Jedes Mitglied duscht zu Hause. Auch hier bitten wir um Verständnis im Rahmen der Vorgaben der Schutzkonzepte.

Die Türen zu den Umkleideräumen (Damen und Herren) sind geöffnet. Diese werden auch nicht geschlossen, damit Türgriffe nicht berührt werden müssen und Hygienemassnahmen umgesetzt werden.

Die Nutzung der Toiletten in den Umkleideräumen (bei den Damen und Herren) sind für den Notfall jederzeit zugänglich. Zwecks Einhalten der Hygienemassnahmen sind Seife (flüssig) und Wegwerf-Papiertücher wie üblich vorhanden.

Reinigung der Sportstätte

Die Räumlichkeiten (Boden, Trainingsfelder, Trainingsgeräte, Türgriffe, etc.) werden täglich mehrmals gereinigt und die Trainingsräume nach jeder Lektion gelüftet. Genauso die Toiletten und Waschbecken in den Umkleideräumen (Garderoben).

Verpflegung / Bistro

Das Bistro (Cafe) im Budo Sport Center bleibt geschlossen, es gibt keinen Ausschank. Die Mitglieder sind selber dafür besorgt, dass sie eine Trinkflasche und genügend Flüssigkeit für nach dem Training dabei haben. Ebenso ist der eigene Abfall mitzunehmen und zu Hause zu entsorgen.

Zugänglichkeit und Organisation zur und in der Infrastruktur

Wie bereits unter der Punkt Anreise, Ankunft und Abreise zum und vom Trainingsort erwähnt, empfangen oder lassen wir grundsätzlich nur Mitglieder im Budo Sport Center für eine Trainingslektion zu, welche sich vorgängig über unseren automatisierten Anmeldeprozess für einen Trainingstermin angemeldet und eine Trainingsbestätigung erhalten haben. Nicht angemeldete Mitglieder, werden nicht zu einer Trainingslektion zugelassen. Damit vermeiden wir unkontrollierte Ansammlungen der Mitglieder vor und im Budo Sport Center.

Mitglieder die sich für eine Trainingslektion angemeldet haben, warten vor dem Haupteingang im Erdgeschoss bis fünf Minuten vor Trainingsbeginn (draussen). Einlass erfolgt im **Tröpfchen-System** (Abstand von 2m) und **gestaffelt**. Die geltenden Abstandsregelung sind im Treppenhaus wie auch im Trainingscenter und den Trainingsräumen einzuhalten.

Einlass zu einer **Lektion** erfolgt jeweils **5 Minuten vor Beginn** einer Lektion. Also, z.B. 17.55 oder 18.55 Uhr! Es soll damit vermieden werden, dass sich im Treppenhaus Personen die das Center verlassen und solche die es betreten wollen, kreuzen und die Abstandsregeln nicht eingehalten werden können. Diese Massnahmen werden vor dem Haupteingang angeschlagen und sind auch im Informationskasten angebracht.



Trainingsorganisation / Trainingszeiten

	MO	DI	MI	DO	FR	SA
geöffnet	für	für	für	für	für	für
09:00 - 10:00	Fitness		Fitness			Tai Chi + Fitness
10:00 - 11:00	Fitness	LSF + Fitness	Fitness	LSF + Fitness		KMS + Fitness
11:00 - 12:00		LSF + Fitness		LSF + Fitness		
16:45 - 17:30	Ki Karate + Fitness	Fitness	Ki Karate + Fitness	Fitness	Ki Karate + Fitness	
17:45 - 18:30	Ki Karate + Fitness	KMS + Fitness	Ki Karate + Fitness	KMS + Fitness	Ki Karate + Fitness	
18:45 - 19:30	Karate + Fitness	KMS + Fitness	Karate + Fitness	KMS + Fitness	Karate + Fitness	
19:45 - 20:30	Karate + Fitness	KMS + Fitness	Karate + Fitness	KMS + Fitness	Karate + Fitness	

Das Budo Sport Center hat über 300 Mitglieder und steht mit der 5-Personen-Regelung und Abstandsregelung (2m) einer grossen Herausforderung gegenüber, um jedem seiner Mitglieder gerecht zu werden. Aus diesem Grund werden wir bei der Wiederaufnahme und Öffnung ab 11. Mai 2020 in den ersten beiden Wochen nur eine Trainingslektion pro Mitglied anbieten, resp. im Anmeldeprozess zulassen.

Die Gruppenzusammensetzung ergibt sich durch den Anmeldeprozess. Aufgrund der drei Plattformen mit je 4 Trainingsfeldern, können 12 Personen pro Trainingslektion teilnehmen. Zwei Plattformen sind im Dojo 1 und eine Plattform im Dojo 2. Die Trainings auf der Plattform 3 im Dojo 2, werden per Livestreaming direkt aus dem Dojo 1 übertragen.

Die angebotenen Trainings dauern für das Mitglied jeweils 45 Minuten. Weitere 15 Minuten werden für die Verabschiedung (5 Min.), das Reinigen der Trainingsfelder (5 Min.) und die Begrüssung der nächsten Trainingsgruppe (5 Min.) benötigt. Es braucht einen straffen Zeitplan, Pünktlichkeit der Teilnehmenden, damit der zeitliche Rhythmus eingehalten werden kann.

Ein Training in **rutschfesten Socken** ist erwünscht. **Trainingschuhe** sind erlaubt, wenn es sich um solche handelt, die nicht draussen verwendet werden. Wer schmutzige Trainingschuhe oder solche die er draussen verwendet anzieht, kann wenn wir es bemerken nicht teilnehmen oder muss das Training abbrechen (Hygiene geht vor).

Zeit für Gespräche nach dem Training bleibt aufgrund der erschwerten Bedingungen keine, wofür wir uns entschuldigen. Wenn es Fragen geben sollte, diese bitte per Mail an uns stellen, danke. Telefone bitte nur wenn nötig, da unsere Zeitressourcen limitiert sind.

Auch der Aufenthalt im Fitness-Bereich wird zeitlich analog den Trainingslektionen geführt. Das heisst, der Aufenthalt ist maximal 45 Minuten und unter den gleichen Bedingungen wie auf den Plattformen 1 - 3.

Verteilung von mehreren Gruppen in grösseren Sportanlagen

Die Grundrissfläche des Budo Sport Centers beträgt im 2. OG rund 600m². Das Dojo 1 ist 200m², das Dojo 2 ca. 80m² und der Fitness-Bereich ca. 120m² gross. Die beiden Dojo-Räume erlauben es gemäss Raumkonzept drei Plattformen à jeweils 4 Trainingsfelder zu besetzen. Die Plattform 1 und 2 sind klar und sichtbar abgegrenzt. Die Teilnehmenden betreten die Räume mit Abstand, Tröpfchen-System und begeben sich auf ihre zugewiesene Plattform, resp. ihr Trainingsfeld. Die Plattformen und Trainingsfelder sind nummeriert.



Karate 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!**

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



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>

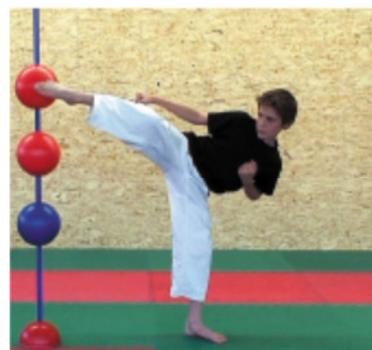
Kata: <https://vimeo.com/412326785/d986232f38>

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

Trainingsmaterial für Techniktraining ohne Partner und Körperkontakt

Training am Stand-Ball

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





Krav Maga Trainingskonzept – zwecks Einhaltung der Vorgaben / Grundsätze

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 Fronttritte: <https://vimeo.com/411392822/ef07475db7>

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



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!

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

Grundsätzlich ist die Anzahl der Karatekas oder Kravisten über 65 Jahre klein. Personen mit Vorerkrankungen (Bluthochdruck usw.) gibt es in verschiedenen Alterskategorien. Für vulnerable Personen sind Individual-Trainings möglich. Die SKF / KMS empfiehlt jedoch diesen Personen in der Zeit der heute gültigen Regeln auf einen Unterricht im Dojo / Center zu verzichten.

Risiko / Unfallverhalten

Im Schutzkonzept 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 der Trainingsfelder zu Wänden (1m) oder sonstigen Gegenständen sowie zum nächsten Trainingsfeld (2m).

Schriftliche Protokollierung

Alle Daten der Teilnehmenden werden durch den automatisierten Anmeldeprozess erhoben und können jederzeit zur Verfügung gestellt werden.



Verantwortlichkeit der Umsetzung vor Ort - Commitments

Hierzu hat die Swiss Karate Federation vier Commitments (Dojo / BSC-Center-Verantwortliche, Dojo / BSC-Center-Trainer, Dojo / BSC-Center-Trainierende / für Eltern) erarbeitet. Diese werden den BSC-Trainer/Instruktoren und BSC-Mitgliedern zugestellt und ist von ihnen zu visieren. Die BSC Centerleitung hat ihr visiertes Commitment der Swiss Karate Federation bereits eingereicht und die Freigabe für Training nach dem behördlich genehmigten Schutzkonzept ab 11. Mai 2020 erteilt.

Die BSC Mitglieder werden vor der Wiedereröffnung mit der Zustellung des Schutzkonzeptes über ein solidarisches Verhalten und Mittragen dieses Schutzkonzeptes informiert. Wer sich nicht an die Vorgaben des BSC Schutzkonzeptes hält, wird nicht mehr zu einem Training zugelassen. Bei Jugendlichen / Kindern werden die gesetzlichen Vertreter informiert und angewiesen, ihre Kinder auf das Schutzkonzept und deren Befolgung hinzuweisen. Alle Eltern visieren das erstellte Commitment für Eltern und stellen es der Centerleitung zu.

Jedes Mitglied hat vor Trainingsantritt ein unterzeichnetes Commitment per Mail einzureichen. Für die Kinder und Jugendlichen (unter 18 Jahren), braucht es das unterzeichnete Commitment der Eltern. Ohne das Einreichen des Commitments, ist eine Teilnahme am Training nicht möglich.

Kommunikation des Schutzkonzeptes

Die Trainer und Mitglieder werden über alle Kanäle (Mail, Homepage und Facebook) die dem Budo Sport Center zur Verfügung stehen informiert. Im erläuterten PDF-Dokument sind alle Erfordernisse enthalten, inkl. Links zu Dokumenten oder Video-Plattformen.

Kontaktadresse Rückfragen an:

Giuseppe Puglisi, Praktische Umsetzung der Konzepte
Tel + 41 79 411'74'88, E-Mail: giuseppe.puglisi@budospportcenter.ch

Bezüglich Rückfragen was die praktischen (technischen) Trainingskonzepte betrifft, direkt an Giuseppe Puglisi BSC Chefinstruktor Karate und Krav Maga wenden.

Daniel Puglisi, Praktische Umsetzung Anmeldungskonzept (online) und Home-Videos
E-Mail: dojo@budospportcenter.ch

Bezüglich Rückfragen was Probleme beim Zugang für die Videos oder das online Anmeldungskonzept betrifft, direkt an den IT-Spezialisten Daniel Puglisi wenden.

Liestal, 08. Mai 2020

Budo Sport Center Liestal
Centerleitung

Giuseppe Puglisi