

Corona EXIT-Konzept **02** Swiss Karate Federation SKF Anhang 3 - Version 2 ab 06. Juni 2020

Corona Trainings-Schutzkonzept

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



Krav Maga Self Protect (KMS) - Partnerorganisation der SKF

ist ein Selbstverteidigungssystem, dass 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 den Lockerungen ab 06. Juni wurde das Raum- und Trainingskonzept in den Trainingsfeldern auf 10m² angepasst. Distanz halten (10m² Trainingsfläche pro Person, wenn immer möglich 2m Abstand).

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!**

Krav Maga Training mit Körperkontakt ab 06. Juni

Nur gestattet, wenn die Trainings ausschliesslich in beständigen Gruppen stattfinden. Es sollte gewährleistet werden, dass immer die gleichen (beiden) Partner miteinander trainieren und nicht untereinander gewechselt und dadurch Vermischungen entstehen.



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

Link für Trainings-Demo-Videos

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

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

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

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

Kontaktadresse Rückfragen an:

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

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

Trainingsmaterial für Techniktraining

ohne Partner und Körperkontakt

Training an einem Standboxsack oder Standbox-Dummy

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



Anmerkungen:

Das Trainingsmaterial wird nach jedem Training mit Desinfektionsmittel gereinigt!

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

Massnahmen

Trainingsbetrieb

Die KMS führt in dieser Modifikation lediglich die ab 6. Juni 2020 geltenden Regeln und neuen Möglichkeiten unter dem Titel **Inhaltliche Vorgaben Schutzkonzept Vorgabe** auf. Die vorliegenden Rahmenbedingungen wurden an die aktuelle COVID-19-Verordnung 2 und die entsprechenden allgemeinen Massnahmen des Bundesrates sowie den spezifischen Vorgaben des BASPO angepasst. Alle KMS Center müssen ihre Schutzkonzepte revidieren und bei Bedarf der Gesundheitsbehörde vorweisen.

Zur Übersicht über die Historie, die COVID-19 Verordnungen usw. wird auf das Konzept 01, datiert vom 27. April 2020, verwiesen

Im Zentrum des Konzeptes für den Trainingsbetrieb der KMS Center ab 6. Juni stehen die fünf übergeordneten Grundsätze im Sport:

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

Bestimmungen Corona-Beauftragte/r KMS Center

Jedes KMS Center, welches die Wiederaufnahme des Trainingsbetriebs plant oder bereits seit 11. Mai 2020 eröffnet hat, muss einen COVID-19 Verantwortlichen bestimmen. Diese Person ist dafür verantwortlich, dass die geltenden Bestimmungen eingehalten werden. Ist diese Person nicht mit dem KMS Centerleiter/in identisch, muss der Name (Name, Vorname, Telefonnummer, Mailadresse) der KMS Schweiz vorliegen.

Rahmenvorgaben für den Sport ab 6. Juni 2020



Rahmenvorgaben für den Sport nach Lockerung der Massnahmen

Spirit of Sport heisst jetzt...

- Einhaltung der Hygieneregeln des BAG** (Icon: Hand with water droplets)
- Distanz halten** (10m² Trainingsfläche pro Person, wenn immer möglich 2m Abstand) (Icon: Two people with 2m distance)
- Schutzkonzept** der Vereine und Sportanlagenbetreiber beachten (Icon: House with lock)
- Symptomfrei** ins Training/Wettkampf (Icon: Person with heart and checkmark)
- Präsenzlisen** (Rückverfolgung von engen Kontakten – Contact Tracing) (Icon: Checklist with pencil)
- Verbot von Sportwettkämpfen** mit engem Körperkontakt (Icon: Two people with crossed-out contact)
- Sportveranstaltung** mit max. 300 Personen (Icon: Group of 300 people)
- Training von Sportarten mit engem Körperkontakt in beständigen Gruppen** (Icon: Two people with crossed-out contact)

Gültig ab 6. Juni 2020

swiss olympic

KMS-Centerbetrieb

Inhaltliche Vorgaben zur Struktur des Schutzkonzeptes

01. Risikobeurteilung und Triage



a) Krankheitssymptome

Mitglieder mit Krankheitssymptomen bleiben zu Hause und informieren den Centerleiter, so dass dieser die Mitglieder der Trainingsgruppe informieren kann. 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*

02. Anreise, Ankunft und Abreise zum und vom Trainingsort

a) An- und Abreise zum Trainingsort

Mitglieder und Trainer/innen sollen nach wie vor kurz (max. 5 Minuten) vor dem Training individuell ins Trainingslokal (Dojo) kommen. Es wird immer noch empfohlen zu Fuss, mit dem Fahrrad oder das Fahrzeug (Auto) zu verwenden. Auf ÖV oder Sammeltransporte ist wenn immer möglich zu verzichten. Nach dem Training ist das Lokal gestaffelt (also nicht alle miteinander) innerhalb 5 Minuten wieder zu verlassen.



Eltern von Kindern dürfen ihre Kinder nicht zum Unterricht begleiten. Sie müssen draussen warten und können dort ihre Kinder wieder in Empfang nehmen.

03. Infrastruktur

a) Platzverhältnisse/Trainingsortverhältnisse

Hier verweisen wir auf das neu angepasste **Raumkonzept** mit den markierten Trainingsfeldern von 10m² pro Person und den wenn möglich 2m Abstand (Distanz einhalten) zum nächsten Trainingsfeld, resp. nächsten Person. → *praktisches Konzept SKF*

b) Umkleide/Dusche/Toiletten



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

c) Reinigung der Trainingsmatten und Material

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

d) Verpflegung



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



e) **Zugänglichkeit und Organisation zur und in der Infrastruktur**

Obwohl aufgrund der Lockerungen mehr Mitgliedern Einlass gewährt werden kann, muss sich trotzdem jede/r Teilnehmer/in vorgängig (per Mail oder Telefon) anmelden. Es kann nach wie vor niemand unangemeldet zum Training erscheinen, wodurch vermieden wird, dass nicht mehr Personen als sich angemeldet haben, anwesend sind. Diese haben das Trainingscenter und den Trainingsraum gestaffelt (Tröpfchen System) zu betreten.

Konzept Trainingszeit bleibt bestehen

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

f) **Verteilung von mehreren Gruppen in grösseren Sportanlagen**

→ *praktisches Konzept SKF (Raumkonzept)*

04. Trainingsformen, -spiele und -organisation

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

Bezüglich der Einhaltung der neuen Rahmenvorgaben und übergeordneten Grundsätze verweisen wir auf das angepasste Raum- und Trainingskonzept mit den markierten Trainingsfeldern von 10m² und jeweils 2m Abstand (Distanzregelung) zum nächsten Trainingsfeld, resp. nächsten Person. Sämtliche Trainingsformen können ohne Körperkontakt ausgeübt. Training mit Körperkontakt ist nur gestattet, wenn sich ausschliesslich in beständigen Gruppen stattfinden. Es sollte gewährleistet werden, dass immer die gleichen (beiden) Partner miteinander trainieren und nicht untereinander gewechselt und dadurch Vermischungen entstehen.

Grundsatz

- Erfassung aller Mitglieder in einer Präsenzliste (Contact Tracing)
- Nach jeder Trainingsgruppe 15 Minuten Abstand
- Zulassungskonzept

Mit Körperkontakt

Nur gestattet, wenn sie ausschliesslich in beständigen Gruppen stattfinden. Diese Karatekas dürfen sich nicht mit anderen Gruppen mischen.

Vulnerable Personen

Für diese Zielgruppe sind Individual-Trainings möglich. Die KMS empfiehlt, wenn möglich, diesen Personen in einer Kleingruppe, das Training zu ermöglichen. Trainer ab 65 Jahre beurteilen ihren Gesundheitszustand und reduzieren, wo immer möglich, die Trainings. Sie halten immer die 2m-Abstandsregel ein.



b) Material

Das zur Verfügung gestellte Trainingsmaterial wird nach jedem Training desinfiziert.

c) Risiko / Unfallverhalten

Gemäss Raumkonzept, finden die Trainings auf den dafür neu angepassten Trainingsfeldern statt. → *praktisches Konzept SKF (Raumkonzept)*

d) Schriftliche Protokollierung der Teilnehmenden

Die anwesenden Teilnehmer/innen von Trainingslektionen werden nach wie vor bei der Anmeldung mit Namen, Vorname und Telefonnummer in der Anwesenheitsliste erfasst, damit eine allfällige Rückverfolgung jederzeit gewährleistet ist. Die Anwesenheitslisten sämtlicher Trainingslektionen werden aufbewahrt und sind jederzeit verfügbar.

05. Verantwortlichkeit der Umsetzung vor Ort

Überwachung, Commitment und Rollenklärung

Die SKF/KMS hat alle Commitments angepasst. Der Center-Verantwortliche visiert das neue Commitment und stellt es der KMS 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. Alle Dokumente sind auf der Homepage KMS aufgeschaltet und können entsprechend heruntergeladen werden.

06. Kommunikation des Schutzkonzeptes

Die KMS Center werden über alle Kanäle (Mail, Homepage KMS, 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 02 mit allen dazugehörigen Dokumenten auf ihren Homepages aufzuschalten oder einen Link auf die entsprechenden Homepage-Seiten der KMS zu machen.

07. Ausbildungsveranstaltungen

Für die Veranstaltungen der KMS Schweiz (Trainerkurse und Spezial-Workshop) von September - November wird vom Direktor (Chef Instruktor) der KMS Schweiz gemäß den aktuellen Rahmenvorgaben ein Schutzkonzept erstellt.

Für die Ausbildungslehrgänge (Prüfungen, Instruktoren-Lehrgänge) im Headquarter der KMS Schweiz, gilt das Schutzkonzept des Budo Sport Center Liestal, da die Kurse in diesen Räumlichkeiten stattfinden. Die Teilnehmer/innen dieser Lehrgänge werden frühzeitig über die getroffenen Maßnahmen direkt informiert.



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

08. Ausbildungsveranstaltungen der KMS Center

Analog den Veranstaltungen und Ausbildungslehrgänge der KMS Schweiz, sind auch alle KMS Standorte und ihr Verantwortliche/r Centerleiter/in angehalten entsprechende Schutzkonzepte zu erarbeiten und von ihrer/m COVID-Beauftragten absegnen zu lassen. Die KMS delegiert hier die Verantwortung.

Kontaktadresse Rückfragen an:

Giuseppe Puglisi, Direktor und Chef Instruktor KMS Schweiz
Tel + 41 79 411 74 88, giuseppe.puglisi@budosportcenter.ch