



Shotokan Karate Klub Leuggern

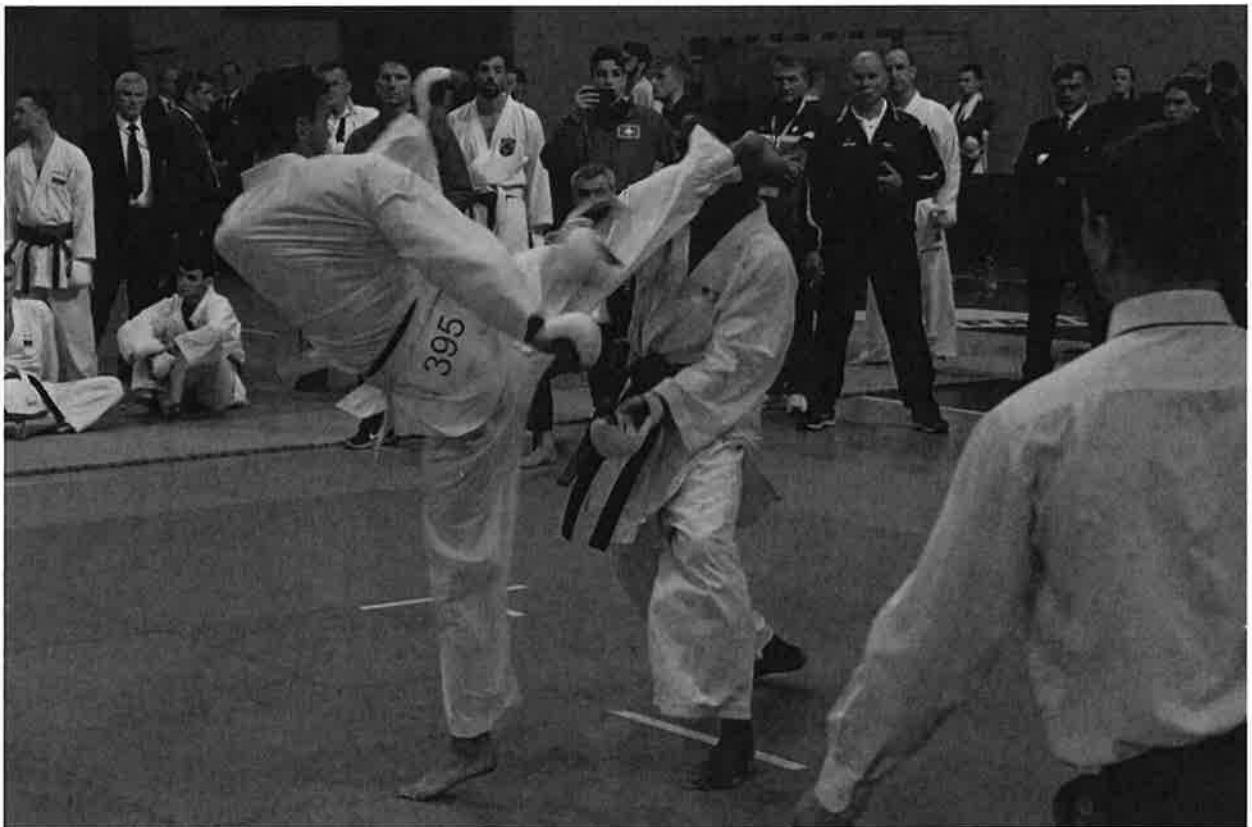
Tommaso Mini, Stauseestrasse 15
13 Klingnau – www.karate-leuggern

Shotokan Karate Klub Leuggern

Schutzkonzept für den Trainingsbetrieb ab 6. Juni 2020

Version: 6.06.2020

Ersteller: Tommaso Mini - Corona-Beauftragter



Neue Rahmenbedingungen ab dem 6. Juni 2020

Wir haben unser Schutzkonzept vom 27. Mai 2020 gemäss den neuen Rahmenbedingungen ab dem 6. Juni 2020 angepasst, vereinfacht und den Trainingsbetrieb im Verein neu strukturiert.



Shotokan Karate Klub Leuggern

mmaso Mini, Stauseestrasse 15
13 Klingnau – www.karate-leuggern

Wir wollen in erster Linie die Gesundheit aller Trainierenden schützen und das Training im Verein wieder ermöglichen.

Allgemein über Karate

Das Training im Karate besteht aus drei Säulen:

- Kihon (Grundschule)
- Kata (Formtraining)
- Kumite (Zweikampf)

Kihon (Grundschule)

Hierbei handelt es sich um technisches Basis-Training, wo Grundstellungen, Grundschriffe, 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.

Ohne Körperkontakt

Kata (Formtraining)

Bei der Kata (Form) handelt es sich um eine Serie von Abwehr- und Angriffstechniken, verknüpft mit Richtungswechsel, Drehungen und teilweise auch Sprüngen, welche einen genau vorgeschriebenen Ablauf haben. Katas sind Selbstverteidigungskonzepte, in denen «virtuelle» Kämpfe mit unterschiedlichen Angriffs- und Abwehrtechniken trainiert werden.

Ohne Körperkontakt

Kumite (Zweikampf)

Es werden verschiedene Arten von Partnerübungen praktiziert. Hier gibt es durch die Angriffs- und Abwehrtechniken direkte Berührungen, also Körperkontakt! Im Kampf ist Distanz entscheidend, ein enger Körperkontakt kann nicht ausgeschlossen werden. Deshalb haben wir spezielle Schutzmassnahmen definiert (gemäss Empfehlungen von Swiss Olympic). Siehe Trainingsmodell vom Karate Klub Leuggern.

Im Zentrum unseres Konzepts für den Trainingsbetrieb im Verein ab den 6. Juni gelten folgende fünf Grundsätze, die eingehalten werden müssen:

1. Nur symptomfrei ins Training kommen
2. Abstand halten
3. Gründliches Händewaschen
4. Präsenzlisten führen
5. Bestimmung Corona-Beauftragte/r des Vereins

1. Nur symptomfrei ins Training kommen

Mitglieder, Trainer 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.



Shotokan Karate Klub Leuggern

Tommaso Mini, Stauseestrasse 15
13 Klingnau – www.karate-leuggern

2. Abstand halten

Bei der Anreise, beim Eintreten in die Sportanlage, in der Garderobe, bei Besprechungen, beim Duschen, nach dem Training, bei der Rückreise – in all diesen und ähnlichen Situationen werden zwei Meter Abstand nach wie vor eingehalten. Auf das traditionelle Shakehands und Abklatschen wird weiterhin verzichtet. Im Karate wird traditionellerweise mit einer Verbeugung gegrüsst!

Im Kumite (Zweikampf) ist Körperkontakt zulässig.

Pro Person stehen 10 m² Trainingsfläche zur Verfügung, was bedeutet, dass bei unseren Trainings **maximal 18 Personen** teilnehmen dürfen.

3. Gründliches Händewaschen

Händewaschen vor und nach dem Training spielt eine entscheidende Rolle bei der Hygiene. Wir weisen unsere Mitglieder daraufhin, vor und nach dem Training seine/ihre Hände gründlich mit Seife zu waschen, um sich und sein Umfeld zu schützen.

4. Präsenzlisten führen

Das Training im Verein ist in 4 Gruppen aufgeteilt und findet ausschliesslich in beständigen Gruppen mit Führung einer Präsenzliste statt.

Wenn ein dauernder, enger Körperkontakt erforderlich ist, müssen die Trainings so gestaltet werden, dass sie ausschliesslich in beständigen Gruppen stattfinden können und mit Führung einer entsprechenden Präsenzliste.

Unser Verein führt für sämtliche Trainingseinheiten Präsenzlisten. Die Verantwortung für die Vollständigkeit und Korrektheit liegt beim/bei der Trainingsleiter(in)

5. Bestimmung Corona-Beauftragter im Verein

Der Corona Beauftragte im Verein ist unser Dojoleiter Tommaso Mini.

Er ist dafür verantwortlich, dass die geltenden Bestimmungen eingehalten werden.

Bei Fragen darf man sich gerne direkt an ihn wenden

Telefon: +41 79 3393983

oder per Email: tommaso.mini@bluemail.ch

Shotokan Karate Klub Leuggern



Tommaso Mini, Stauseestrasse 15
13 Klingnau – www.karate-leuggern

6. Besondere Bestimmungen

Trainingsmodel beim Karate Klub Leuggern

Der Trainingsbetrieb im Verein wird in 4 beständigen Gruppen aufgeteilt.

- Gruppe 1 «Jugend»:
besteht aus max. 15 Personen, trainiert 2x in der Woche (Di + Do)
- Gruppe 2 «Jugend – Erwachsene»
besteht aus max. 15 Personen, trainiert 2x in der Woche (Di + Do)

Zeitliche Staffelung: 60 Minuten Training, 15 Minuten Wechselzeit

- Gruppe 3 «Kinder»:
besteht aus max. 18 Personen, trainiert 1x in der Woche (Mi)
- Gruppe 4 «Kinder»:
besteht aus max. 18 Personen, trainiert 1x in der Woche (Mi)

Zeitliche Staffelung: 45 Minuten Training, 15 Minuten Wechselzeit.

*Der Gruppenwechsel wird über die Wartezone vor der Turnhalle erfolgen!
Die erste Gruppe wird das Dojo nach dem Training verlassen. Wenn alle das
Gebäude verlassen haben, wird die zweite Gruppe eintreten.*

Kommunikation des Schutzkonzeptes

Der Karate Klub Leuggern wird über (Mail, Homepage) alle Mitglieder, Trainer informieren. Dieses Schutzkonzept wird auf der Homepage vom Verein aufgeschaltet

Klingnau, 6. Juni 2020

Tommaso Mini

Schutzkonzept wurde am
8. Juni 2020 bewilligt:

GEMEINDEKANZLEI LEUGGERN
Der Gemeindevorstand



Kopie an:
- Hauswart NZH Leuggern