



SCHUTZKONZEPT (COVID-19) Bangrajan Weinfeld

Gültig ab 11.05.2020

1. KURSE
2. FITNESS

Grundlagen:

- Schutzkonzept Kickboxen vom Schweizerischen Kickboxverband (Swiss Olympics);
- Schutzkonzept für die Fitnessbranche vom Schweizerischen Fitness- und Gesundheitscenter Verband.

Gesetzliche Grundlagen:

- Es gelten die Hygienevorschriften des BAG.
- Es dürfen sich maximal 5 Personen inkl. Trainer im Boxraum befinden.
- Im Fitnessbereich sind maximal 2 Personen erlaubt.
- Es gilt die durch den Bundesrat angeordnete Verordnung.

Allgemein:

- **Geöffnet ist: Trainingsräumlichkeiten für Thaiboxen/Boxen, Kraft /Fitnessgeräte, WC-Anlagen (alles immer unter Einhaltung der Anstandsregeln);**
- **Geschlossen bleiben: Garderoben, Duschen und Ausdauergeräte.**
- **Tracking / Rückverfolgbarkeit: Alle Trainierenden müssen sich in einer Anwesenheitsliste registrieren.**
- **Nutzung individueller Verkehrsmittel zur An- und Abreise wird empfohlen! Bitte parkiert am richtigen Ort (siehe Video).**
- **Kurszeiten: Ein Training dauert 45 Minuten. Dann gibt es eine Pause von 30 Minuten, sodass das Zusammentreffen der nachfolgenden Kursteilnehmern/ Schülern möglichst reduziert wird und alles desinfiziert werden kann;**
- **Der Trainingsraum darf erst betreten werden wenn der Trainer euch abholt. Nach dem Training muss man den Raum unmittelbar verlassen. Bitte keine Ansammlungen im Treppenhaus!**
- **Reinigung: Der komplette Trainingsraum, die Fitnessgeräte und die Sanitäreanlagen werden vor und nach jedem Training desinfiziert und gründlich gereinigt.**
- **Vor den Toiletten stehen Desinfektionssprays die dazu da sind den Boden; den WC-Ring so wie auch den Seifenspender und den Wasserhahn zu desinfizieren.**
- **Nach jedem Kurs/Training wird ausreichend gelüftet.**

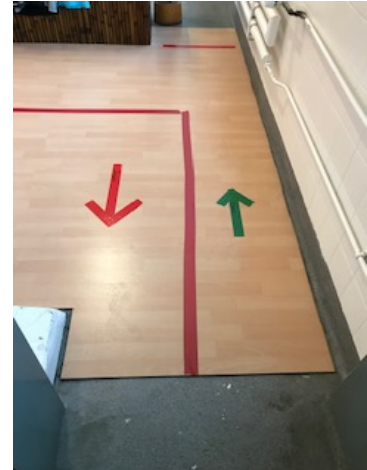


1. KURSE

- **Begrüßung/Verabschiedung: Die kampfssportübliche asiatische Verbeugung, kein Shake-Hands.**
- **keine Techniken mit Körperkontakt, der Mindestabstand von 2m resp. 10 m2 pro Person muss immer eingehalten (Abstands-/ Bodenmarkierungen).**
- **Es werden nur Techniken ohne Körperkontakt/Trainingspartner ausgeführt und unterrichtet. Der Fokus liegt auf den Grundlagen am Boxsack bzw. Im Schattenboxen.**
- **Jeder Muss sein eigenes Trainingsmaterial selbst mitnehmen (eigene Boxhandschuhe; Bandagen; Springseil!!!). Der Gebrauch von unseren Springseilen ist nicht möglich!**
- **Trainingsanweisungen erfolgen nur verbal resp. ohne physischen Kontakt.**
- **Die Sportler/Schüler/Trainer muss umgekleidet zum Training erscheinen.**
- **Für das Deponieren von Taschen/Jacken/Schuhen sind die vorgesehenen Stellen zu nutzen. Die Schuhe werden nicht vor der Türe platziert!**
- **Die Hände werden vor dem Training gewaschen und desinfiziert. Die Füße werden vor jedem Training zu Hause gründlich gewaschen.**
- **Eigene Trainingsgeräte wie z.B. Boxhandschuhe oder auch private Schweißstücher dürfen während der Nichtbenutzung im Training nur in der eigenen Sporttasche platziert werden, das Ablegen solcher Utensilien auf dem Boden/Trainingsmatten der Trainingsanlagen ist nicht erlaubt.**



- Häufiges, regelmässiges Abtrocknen mit dem eigenem Schweisstuch wird empfohlen. Kein Training mit nacktem Oberkörper.
- Trinkflaschen werden von den Teilnehmern selbst mitgebracht. Auffüllen und trinken am Wasserhahn ist nicht möglich damit die Sanitäreanlagen möglichst wenig genutzt werden.
- Das eigene Trainingsmaterial muss von jedem wieder mit nach Hause genommen werden.
- Die grünen Pfeile signalisieren den Weg zum Trainingsplatz. Die roten zeigen den Weg aus dem Studio.
- Damit wir die Trainingszeiten optimal nutzen können werden wir uns nicht zusammen Ausdehnen. Bitte macht das anschliessend zu Hause.



2. FITNESS

- Es dürfen sich maximal 2 Personen im Fitnessbereich aufhalten weshalb eine Anmeldung Pflicht ist. Anmeldungen/Ankündigungen werden in der Whatsapp-Gruppe „Fitness max. 2 Personen“ publiziert.
- Das Trainieren im Fitnessbereich ist nur mit einem Abonnement möglich.
- Beim Betreten, Aufstellen, Wegräumen und Verlassen der Sportanlage respektive des Fitnesscenters sind die Regeln des Social Distancing einzuhalten. Körperkontakt ist in jedem Fall zu vermeiden.
- Jeder Sportler darf maximal 1 Stunde trainieren.



- **Während des laufenden Betriebs sind alle Trainierende eigenverantwortlich dafür zuständig, die von ihm genutzten Geräte mit den dafür vorgesehenen Desinfektions-/Reinigungstüchern selbst zu reinigen.**
- **Jeder muss sein eigenes Handtuch über das genutzte Gerät bzw. Die Sitz- oder Anlehfläche legen.**
- **Vor jedem Training ist man dazu verpflichtet seine Hände zu desinfizieren.**
- **Umziehen vor Ort ist nicht möglich weshalb jeder bereits in Sportbekleidung erscheinen muss.**
- **Getränkeflaschen und Taschen werden an die dafür vorgesehenen Stellen gestellt.**
- **Jeder bringt sein eigenes Getränk mit. Auffüllen oder trinken am Wasserhahn ist nicht möglich, damit die Sanitäreanlagen möglichst wenig genutzt werden.**
- **Das individuelle Trainingsmaterial muss von jedem wieder mit nach Hause genommen.**
- **Der Durchgang zwischen dem Boxbereich und dem Fitnessstudio ist gesperrt. Der Eingang zum Fitnessstudio erfolgt über den Aufzug.**



Antwort BASPO betreffend Wiederaufnahme Trainingsbetrieb für Kampfsportarten

1. *Dürfen (im Leistungssport gemäss den Bedingungen von Swiss Olympic) die Kampfsportler ab dem 11. Mai 2020 wieder mit dem Technik-Training mit Partner beginnen? Unter welchen Bedingungen?*

Ja, dies gilt aber nur für die folgenden Card-Holder: Gold, Silber, Bronze, Elite, Nationale Talent Card

Es ist keine Quarantäne notwendig. Es gibt keine Beschränkung auf die Gruppengrösse 5 Personen, aber es sollte immer die gleiche Gruppe zusammen trainieren (keine Durchmischung verschiedener Gruppen!)

2. *Wann dürfen Kinder (welchen Alters?) wieder Techniktraining mit Partner ausüben? Unter welche Bedingungen?*

Bis zum allenfalls nächsten Lockerungsschritt vom 8. Juni 2020 (Entscheidung voraussichtlich am 27. Mai 2020) ist kein Partnertraining möglich. Es gelten die Bestimmungen (Gruppengrösse, Abstandsvorschriften, etc.).

Die Gruppengrösse beträgt nach wie vor 5 Personen. Je nach Grösse des Trainingsraumes dürfen mehrere Gruppen unterrichtet werden
Die Gruppen sollen nicht gemischt werden.

3. *Wann ist es für den Breitensport (Erwachsene) wieder möglich, mit dem Technik-Training mit Partner zu beginnen? Unter welchen Bedingungen?*

Bis zum allenfalls nächsten Lockerungsschritt vom 8. Juni 2020 (Entscheidung voraussichtlich am 27. Mai 2020) ist kein Partnertraining möglich. Es gelten die Bestimmungen (Gruppengrösse, Abstandsvorschriften, etc.).

Die Gruppengrösse beträgt nach wie vor 5 Personen. Je nach Grösse des Trainingsraumes dürfen mehrere Gruppen unterrichtet werden
Die Gruppen sollen nicht gemischt werden.

Andreas Wieser, 079 684 40 66

