

Schutzkonzept

DO Yoga- und Karateunterricht vor Ort während Massnahmenzeit Covid-19

Version vom 04. Januar 2021

Ausgangslage

Die Situation rund um Covid-19 bleibt dynamisch und erfordert die Umsetzung laufend neuer Massnahmen.

Die [aktuell geltenden Weisungen](#) sind der Seite des Bundesamtes für Gesundheit BAG zu entnehmen. Massgebend für die Durchführung von Sportangeboten sind die [aktuellen Vorgaben für den Sport des Baspo](#).

Sämtliche Regelungen gelten sowohl für den Einzel- wie auch für den Gruppenunterricht. Sie gelten für den Standort Oederlin wie auch sinngemäss für das Badhaus in Windisch und das Karateangebot in Zürich.

Massnahmen

Nur symptomfrei zum Unterricht kommen

Kunden und Unterrichtende mit Krankheitssymptomen dürfen nicht am Unterricht teilnehmen. Sie bleiben zu Hause und verhalten sich nach den [Empfehlungen des BAG](#).

Personen mit Risikofaktoren wird empfohlen, sich an den [Einschätzungen des BAG](#) zu orientieren.

Nutzung der Infrastruktur

- **Allgemeines**

Die Räumlichkeiten von DO stehen ausschliesslich unseren trainierenden Kunden und Unterrichtenden zur Verfügung. Erwachsene dürfen kleine Kinder, die nicht selbstständig eine Sportanlage besuchen können, in die Trainingsräume begleiten, sie dürfen sich aber ausschliesslich zum Bringen und Abholen der Kinder im Gebäude aufhalten, während des Kindertrainings haben sie dieses zu verlassen.

Unsere Kunden und Mitarbeitenden halten in und um unsere Räumlichkeiten den empfohlenen Abstand von 1.5m untereinander ein. Dies gilt insbesondere auch in den Garderoben, in der Cafeteria, im Korridor und im Treppenhaus.

- **Trainingsräume**

- Wir unterrichten in der Regel im geöffneten Dojo, so dass allen Anwesenden grosszügig Platz zur Verfügung steht. Im Ausnahmefall können Klassen parallel zueinander in den Einzeldojos unterrichtet werden.
- Neu wird ein Platzbedarf von 10m² pro Person vorgeschrieben. Damit ergeben sich in den Unterrichtsrumlichkeiten folgende Maximal-Besetzungen:
 - Gesamtdojo (160m²): 16 Personen
 - Dojo Limmat (75m²): 7 Personen
 - Dojo Mitte (85m²): 8 PersonenIn grösseren Klassen gelten somit erneut Zulassungsbeschränkungen. Die betreffenden Klassen werden individuell über das Anmeldeprozedere informiert.
- Zwischen Kinder- und Jugendlichenklassen werden 10-minütige Wechselzeiten eingehalten.

- **Vor und nach dem Unterricht**
 - Die individuelle Ankunft der Kunden in den Unterrichtsräumlichkeiten soll kurz (max. 5 Minuten) vor dem Unterricht erfolgen.
 - Die Kunden waschen sich vor und nach dem Unterricht gründlich die Hände vorne bei den sanitären Einrichtungen und/oder desinfizieren sich die Hände in der Cafeteria. Desinfektionsmittel steht dafür zur Verfügung.
 - Die Kunden und Mitarbeitenden erscheinen wenn möglich bereits umgezogen zum Training und nutzen die Garderoben und Duschen nur im Ausnahmefall.
 - Nach dem Unterricht sind die Unterrichtsräumlichkeiten gestaffelt (also nicht alle miteinander) innerhalb von 5 Minuten wieder zu verlassen.

Reinigung der Infrastruktur

Die jeweilige **Unterrichtsperson** reinigt die Unterrichtsräume wie folgt:

- Desinfektion der Türklinken, Lichtschalter, Storenschalter, Fenstergriffe, Mattenreinigungssprays, Duschgriffe und des Handlaufs der Holzterrasse in den Unterrichtsräumen, in der Cafeteria und in den Garderoben nach dem Unterrichtstag
- Sicherstellen, dass genügend Seife und Papiertücher bei den sanitären Einrichtungen im 4. OG vorhanden sind
- Leeren aller Abfalleimer nach dem Unterrichtstag
- Regelmässiges und ausgiebiges Lüften zwischen und allenfalls während den Lektionen
- Zusätzlich dreimal pro Woche (in der Regel am Montagabend, Mittwochmorgen und Freitagabend) feuchtes Aufnehmen der Dojomatten mit Mattenreiniger und Desinfektionsspray

Das **Reinigungspersonal** reinigt die Räumlichkeiten zweimal wöchentlich (in der Regel donnerstags und samstags) wie folgt:

- Feuchtes Aufnehmen der Dojomatten mit Mattenreiniger und Desinfektionsmittel
- Desinfektion der Türklinken, Lichtschalter, Storenschalter, Fenstergriffe, Mattenreinigungssprays, Duschgriffe und des Handlaufs der Holzterrasse in den Unterrichtsräumen, in der Cafeteria und in den Garderoben

Unterricht

- **Unterrichtsgestaltung Yoga**
Bis mindestens 22. Januar 2021 findet kein Yogaunterricht vor Ort statt. Die Klassen werden ausschliesslich online unterrichtet.
- **Unterrichtsgestaltung Karate**
Saru, Kuma und Kinderkarate
 - Für diese Klassen gelten keinerlei neue Massnahmen in Bezug auf die Trainingsinhalte.
 - Die Unterrichtenden tragen durchgehend Masken, die Kinder sind weiterhin von der Maskenpflicht befreit.
 - Die Unterrichtsperson korrigiert nur mit der Stimme, ohne Berührung und hält sich an den vorgeschriebenen Abstand.
 - In grösseren Klassen gelten erneut Zulassungsbeschränkungen. Die betreffenden Klassen werden individuell über das Anmeldeprozedere informiert.
- **Jugendlichen- und Erwachsenenkarate und Karate+**
 - Trainingsverbot ab 16 Jahren im Gruppen- und Privatunterrichtssetting. Unter 16 Jahren darf weiterhin trainiert werden, es gelten keinerlei Einschränkungen in Bezug auf die Trainingsinhalte.

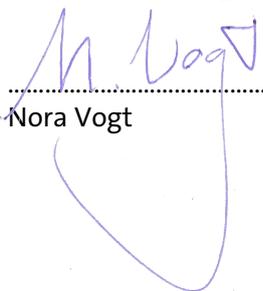
- Die Unterrichtenden tragen durchgehend Masken, die Jugendlichen sind weiterhin von der Maskenpflicht befreit.
 - Die Unterrichtsperson korrigiert nur mit der Stimme, ohne Berührung und hält sich an den vorgeschriebenen Abstand.
 - In grösseren Klassen gelten erneut Zulassungsbeschränkungen. Die betreffenden Klassen werden individuell über das Anmeldeprozedere informiert.
- **Verwendung von Unterrichtsmaterial**
Auf die Verwendung von unpersönlichem Trainingsmaterial (Schlagpolster, Matten, Blöcke, Bälle, etc.) wird nach Möglichkeit verzichtet. Ist dies nicht möglich, so wird das Material nach der Lektion von der Unterrichtsperson mit einem Flächendesinfektionsmittel gereinigt.
 - **Schriftliche Protokollierung der Teilnehmenden**
Mit unserem Abo-System und der konsequenten Erfassung jedes einzelnen Kunden pro Klasse im Appell der Datenbank ist die Rückverfolgbarkeit gewährleistet.
 - **Schnupperlektionen**
Schnupperpersonen sind nur nach vorgängiger Anmeldung, in kleinen Klassen und unter Angabe sämtlicher Personalien (Name, Vorname, Mail und Tel.) zugelassen.
 - **Vor- und Nachholen von Lektionen**
Die Kunden nehmen an ihren Stammklassen teil. Vor- und Nachholen in anderen Klassen ist nur auf Absprache hin möglich.
 - **Freitrainingsmöglichkeiten**
Freitrainings sind im gewohnten Rahmen zurzeit nicht möglich.

Schulordnungen Karate und Yoga

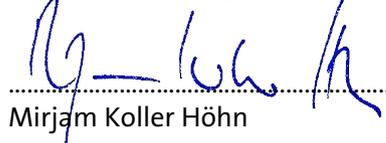
Soweit im Schutzkonzept nichts anderes vorgesehen ist, gelten im Übrigen weiterhin die Schulordnungen Karate und Yoga. Demgemäss kommt der Unterrichtsperson auch eine Anweisungsbefugnis zur Einhaltung der Ordnungsregeln zu.

Die Unterrichtsleitung DO Karate und DO Yoga bestätigt, dieses Schutzkonzept verfasst und allen Unterrichtenden und Kunden zur Kenntnisnahme und verbindlichen Umsetzung im Unterricht zugestellt zu haben.

Unterrichtsleitung DO Yoga


.....
Nora Vogt

Unterrichtsleitung DO Karate


.....
Mirjam Koller Höhn