

Schutzkonzept

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

Version vom 31. Mai 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 grundsätzlich nur unseren trainierenden Kunden und Unterrichtenden zur Verfügung. Wann immer möglich bitten wir Begleitpersonen, das Gebäude während des Unterrichtes zu verlassen. Unterrichtsbesuche durch Begleitpersonen sind auf Anfrage hin möglich, sofern die Unterrichtsperson die Umstände als vertretbar beurteilt. 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**

- **Allgemeines**

- Zwischen Kinder- und Jugendlichenklassen wie auch zwischen Jugendlichen- und Erwachsenenklassen werden Wechselzeiten eingehalten.

- **Yoga**

- Das Raumkonzept richtet sich nach den Vorgaben des Bundes, wonach im Yogaunterricht pro Person eine Fläche von 10m² und zwischen allen Anwesenden einen Mindestabstand von 1.5m vorgeschrieben ist.
- Wir unterrichten in der Regel im geöffneten Dojo, so dass allen Anwesenden grosszügig Platz zur Verfügung steht. Die Fläche ermöglicht damit Unterricht mit max. 15 Personen (14 Teilnehmende und Unterrichtsperson).
- Im Ausnahmefall können Klassen parallel zueinander in den Einzeldojos unterrichtet werden. Im Dojo Limmat sind aktuell max. 6 Teilnehmende erlaubt, im Dojo Mitte max.

- 7. Diesfalls stellen wir mit einem Anmeldeverfahren via Doodle sicher, dass die maximale Teilnehmerzahl nicht überschritten wird.
 - Für das Yoga im Badhaus (max. 5 Teilnehmende) arbeiten wir auch mit Doodle Anmeldung.
- **Karate**
 - Wir unterrichten in der Regel im geöffneten Dojo, so dass allen Anwesenden grosszügig Platz zur Verfügung steht.
 - Im Kinder- und Jugendlichenunterricht gelten keine Einschränkungen in Bezug auf die Gruppengrösse.
 - Im Erwachsenenunterricht ist indoor eine minimale Trainingsfläche von 10m² pro Person vorgeschrieben, die Gruppengrösse ist damit auf maximal 15 Personen beschränkt. Bei potentiell grösseren Gruppen wird mit einem Anmeldeverfahren via Doodle sichergestellt, dass die maximale Teilnehmerzahl nicht überschritten wird.
- **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, Storeschalter, Fenstergriffe, Mattenreinigungssprays, Duschgriffe und des Handlaufs der Holzterrasse in den Unterrichtsräumen, in der Cafeteria und in den Garderoben nach dem Unterrichtstag
- Leeren aller Abfalleimer nach dem Unterrichtstag
- Prüfen, ob genügend Seife und Papiertücher bei den sanitären Einrichtungen im 4. OG vorhanden sind und sonst Mitteilung via Twist oder direkte Meldung an Hauswart Oederlin
- 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, Storeschalter, Fenstergriffe, Mattenreinigungssprays, Duschgriffe und des Handlaufs der Holzterrasse in den Unterrichtsräumen, in der Cafeteria und in den Garderoben

Unterrichtsvorgaben und -gestaltung

Yoga

- **Maskentragpflicht**
Für den Yogaunterricht im Innenraum gilt Maskenpflicht.
In gut durchlüfteten Räumen kann die Unterrichtsperson bei kleinen Gruppen oder Personal Trainings eine Ausnahme erlauben. Voraussetzung dafür ist, dass zwischen allen Personen jederzeit minimal 3 Meter Abstand gewährleistet sind. Die Maskenpflicht gilt auf jeden Fall für alle beim Ankommen bis auf die Yogamatte und nach Abschluss der Klasse im Trainingsraum, in der Cafeteria und im Korridor.
Der Yogaunterricht draussen darf ohne Maske stattfinden, wenn der minimale Abstand von 1.5 Metern eingehalten werden kann.
- **Yogamaterial**
 - Die Yoga Kunden bringen ihre eigene Matte mit. Wer jeweils gerne eine Decke unter den Kopf legt, bringt dafür eine eigene Unterlage mit.
 - Im Gruppenunterricht werden keine Hilfsmittel wie Decken, Blöcke oder Gurte eingesetzt.
- **Sicherstellung Gruppengrösse max. 15 Personen**
Unsere Yogaklassen sind auch zu üblichen Zeiten mit dieser Gruppengrösse ausgebucht. Die Yogakunden nehmen aktuell an ihren Stammklassen teil. Vor- und Nachholen ist nur nach Absprache möglich. So kann für die Klassen im grossen Raum auf ein spezielles Anmeldeverfahren verzichtet werden. Bei Klassen in kleineren Räumen erfolgt die Anmeldung via Doodle.
- **Unterrichtsgestaltung im eigentlichen Sinne**
Während dem Unterricht vor Ort wird der Abstand untereinander und zur Unterrichtsperson eingehalten. Die Unterrichtsperson korrigiert nur mit der Stimme, ohne Berührung und hält sich an den vorgeschriebenen Abstand.
Sämtliche Yogaklassen werden gleichzeitig auch über Zoom übertragen, so dass auch von zuhause aus teilgenommen werden kann.

Karate

- **Saru, Kuma und Kinderkarate**
 - Für diese Klassen gelten keinerlei Einschränkungen in Bezug auf die Trainingsinhalte oder Gruppengrösse und die Kinder sind von der Maskenpflicht befreit.
 - Die Unterrichtsperson trägt durchgehend Maske, korrigiert nur mit der Stimme, ohne Berührung und hält sich an den vorgeschriebenen Abstand. Hilfestellungen zur Sicherheit des Kindes sind davon ausgenommen.
- **Karate Jugendliche**
 - Für diese Klassen gelten von offizieller Seite keinerlei Einschränkungen in Bezug auf die Trainingsinhalte oder Gruppengrösse, die Jugendlichen sind von der Maskenpflicht befreit.
 - Um den unterschiedlichen Sicherheitsbedürfnissen zu entsprechen, wird auf DO-eigene Initiative hin in ausgewählten Klassen das Tragen von Masken vorgeschrieben und auf Partnerkontakte verzichtet.
 - Die Unterrichtsperson trägt durchgehend Maske, korrigiert nur mit der Stimme, ohne Berührung und hält sich an den vorgeschriebenen Abstand.

- **Karate Erwachsene und Karate+**

- Der **Gruppenunterricht** für erwachsene Karatekas ist wie folgt geregelt:
 - **Indoor:** Es wird durchgehend ohne Kontakt und mit Maske trainiert. In grossen Klassen wird die Einhaltung der maximalen Gruppengrösse durch ein Anmeldeverfahren gewährleistet.
 - **Outdoor:** Es wird durchgehend ohne Maske trainiert. Partnerkontakte sind erlaubt, da die Kontaktangaben erfasst werden.
- Bei **Personal Trainings** kann die Unterrichtsperson eine Ausnahme von der Maskenpflicht erlauben, sofern die Vorgaben eingehalten (min. 15 m² pro Person) und alle Anwesenden damit einverstanden sind. Diesfalls ist darauf zu achten, dass der Raum gut durchlüftet ist. Die Maskenpflicht gilt auf jeden Fall beim Ankommen, nach Abschluss der Klasse im Trainingsraum, in der Cafeteria und im Korridor.

Verwendung von Unterrichtsmaterial

Auf die Verwendung von unpersönlichem Trainingsmaterial (Schlagpolster, Matten, Blöcke, Bälle, etc.) wird im Karateunterricht nach Möglichkeit verzichtet. Ist dies nicht möglich, so wird das Material nach der Lektion von der Unterrichtsperson mit einem Flächendesinfektionsmittel gereinigt. Allfällig verwendetes Yogamaterial wird ausserdem für drei Tage separat deponiert. Gebrauchte Yogadecken muss die Unterrichtsperson mit nach Hause nehmen und bei mind. 60 Grad heiss waschen.

Schriftliche Protokollierung der Teilnehmenden

Mit unserem Abo-system und der konsequenten Erfassung jedes einzelnen Kunden pro Klasse im Appell der Datenbank ist die Rückverfolgbarkeit in allen Klassen lückenlos 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

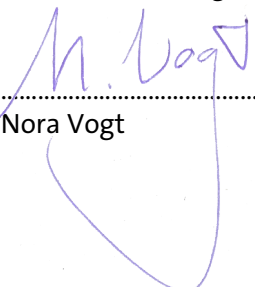
Je nach Raumkapazität werden Freitrainingsmöglichkeiten eingerichtet. Die im Dojo anwesende Unterrichtsperson erfasst die Kontaktangaben der Trainingsbesucher.

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.

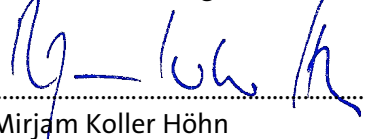
Die Unterrichtsleitung DO Karate und DO Yoga bestätigt, dieses Schutzkonzept verfasst und allen Unterrichtenden und Kunden zur Kenntnisnahme und verbindlichen Umsetzung im Unterricht zugestellt zu haben.

Unterrichtsleitung DO Yoga



 Nora Vogt

Unterrichtsleitung DO Karate



 Mirjam Koller Höhn