



Verein SDKA
(Street Defense & Karate
Academy Bern)
c/o Wankdorffeldstr. 64
3014 Bern
Tel. +41 76 442 91 19
info@sdka.ch
www.sdka.ch

Street Defense & Karate Academy Bern

Schutzkonzept für den Trainingsbetrieb im Krav Maga und Karate Training ab 6. Juni 2020

Version: 04. Juni 2020

Ersteller: Enea Angeli, Instruktor SDKA



Neue Rahmenbedingungen

Ab dem 6. Juni 2020 ist der Trainingsbetrieb in allen Sportarten unter Einhaltung von vereinspezifischen Schutzkonzepten wieder zulässig. **Bei Sportaktivitäten, in denen ein dauernder enger Körperkontakt erforderlich ist, müssen die Trainings so gestaltet werden, dass sie ausschliesslich in beständigen Gruppen stattfinden mit Führung einer entsprechenden Präsenzliste. Als enger Kontakt gilt dabei die längerdauernde (>15 Minuten) oder wiederholte Unterschreitung einer Distanz von 2 Metern ohne Schutzmassnahmen.**

Folgende fünf Grundsätze müssen im Trainingsbetrieb zwingend eingehalten werden:

1. Nur symptomfrei ins Training

Personen 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.

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 sind zwei Meter Abstand nach wie vor einzuhalten und auf das traditionelle Shakehands und Abklatschen ist weiterhin zu verzichten. Einzig im eigentlichen Trainingsbetrieb ist der Körperkontakt in allen Sportarten (wie z.B. Kampfsport) wieder zulässig. Wo ein Training ohne Körperkontakt möglich ist, ist der zwei-Meter Abstand einzuhalten.

Wenn möglich muss während dem Krav Maga und Karate Training immer mit dem/r gleichen Trainingspartner/in trainiert werden. So kann die Regelung der Beständigkeit noch besser eingehalten werden. Die Kleingruppen von 2 bis max. 3 Trainingspartner halten während der Ausübung der Techniken einen Mindestabstand von zwei Metern zu den anderen Gruppen ein. Dies gilt besonders für das Krav Maga, wo es während dem Training häufiger zum Kontakt kommen kann.

3. Hygienevorschriften

Händewaschen spielt eine entscheidende Rolle bei der Hygiene. Wer seine Hände vor und nach dem Training gründlich mit Seife wäscht, schützt sich und sein Umfeld.

Ausserdem sind folgende Hygienevorschriften fürs Training zu beachten:

- Die Garderoben werden vor und nach dem Training gestaffelt betreten. Der Aufenthalt in den Garderoben und Duschen ist auf ein zeitliches Minimum zu reduzieren.
- Da wir barfuss trainieren, müssen nicht nur die Hände, sondern auch die Füsse vor dem Training zwingend gewaschen werden. Vor und nach dem Training empfehlen wir auch die Hände zu desinfizieren (Desinfektionsmittel steht zur Verfügung).
- Wir trainieren nur mit sauberer Trainingskleidung.
- Wir trainieren nur mit der eigenen, sauberen Trainingsausrüstung (Bandagen, Boxhandschuhe, Beinschoner etc.).
- Wir haben immer ein Handtuch griffbereit.
- Um die Verletzungsgefahr zu verringern, müssen die Nägel kurzgehalten und Schmuckstücke vor dem Training entfernt werden.
- Die benutzten Trainingsinstrumente (Schlagpolster, Sandsäcke etc.) müssen nach Gebrauch desinfiziert werden.



4. Präsenzlisten führen

Enge Kontakte zwischen Personen müssen auf Aufforderung der Gesundheitsbehörde während 14 Tagen ausgewiesen werden können. Um das Contact Tracing zu vereinfachen, führt der Verein für sämtliche

Trainingseinheiten Präsenzlisten. Die Person, die das Training leitet, ist verantwortlich für die Vollständigkeit und die Korrektheit der Liste und dass diese dem Corona-Beauftragten in vereinbarter Form zur Verfügung steht (vgl. Punkt 5). In welcher Form die Liste geführt wird (doodle, App, Excel, usw.) ist dem Verein freigestellt.

Die Mitglieder tragen sich vor dem Training auf einer Präsenzliste ein, welche vom Trainingsleiter bereitgestellt wird.

5. Bestimmung Corona-Beauftragter des Vereins

Jede Organisation, welche die Wiederaufnahme des Trainingsbetriebs plant, muss einen Corona-Beauftragten bestimmen. Diese Person ist dafür verantwortlich, dass die geltenden Bestimmungen eingehalten werden. Bei unserem Verein sind dies Gennaro Trivigno (für Krav Maga) und Antonio Buccarello (für Karate). Bei Fragen darf man sich gerne direkt an sie wenden (Tel. G. Trivigno +41 76 442 91 19 oder Tel. A. Buccarello +41 79 683 32 76 / info@sdka.ch).

6. Besondere Bestimmungen

Wer sich nicht an die oben genannten Vorschriften hält, wird nach mehrmaligem Mahnen vom Trainingsbetrieb suspendiert.

Das Schutzkonzept kann je nach Veränderung der Lage angepasst werden.

Bern, 04. Juni 2020

Vorstand Verein SDKA