

## Schutzkonzept

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

Version vom 29. Oktober 2020

#### Ausgangslage

Seit dem 8. Juni 2020 dürfen wir unter Einhaltung gewisser Schutzmassnahmen (Abstand- und Hygienevorschriften und weitere Massnahmen) wieder Gruppenunterricht vor Ort durchführen. Für die [aktuell geltenden Weisungen und Massnahmen](#) verweisen wir auf die Seite des Bundesamtes für Gesundheit BAG. 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. Kinder werden wann immer möglich vor dem Gebäude verabschiedet und wieder in Empfang genommen. Die Räumlichkeiten von DO können nur in Ausnahmefällen als Warteraum genutzt werden.

Unsere Kunden und Mitarbeitende 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. Um die Personenflüsse gut aneinander vorbei zu führen, finden diesfalls die Klassen zeitlich leicht verschoben statt.

Zwischen Kinder- und Jugendlichenklassen wie auch zwischen Jugendlichen- und Erwachsenenklassen 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, Storeschalter, Fenstergriffe, Mattenreinigungssprays, Duschgriffe und des Handlaufs der Holzterre 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, Storeschalter, Fenstergriffe, Mattenreinigungssprays, Duschgriffe und des Handlaufs der Holzterre in den Unterrichtsräumen, in der Cafeteria und in den Garderoben

## Unterricht

- **Unterrichtsgestaltung Yoga**  
Die Yoga Kunden bringen ihre eigene Matte mit. Wer jeweils gerne eine Decke unter den Kopf legt, bringt dafür eine eigene Unterlage mit. Auch beim Unterrichten vor Ort wird der Abstand eingehalten. Die Unterrichtsperson korrigiert nur mit der Stimme, ohne Berührung und hält sich an den Abstand.  
Die Yogaklassen werden gleichzeitig auch über Zoom übertragen, so dass auch von zuhause aus teilgenommen werden kann.

Maskenpflicht: Für den Yogaunterricht führen wir mit dem Bundesratsbeschluss vom 29. Oktober eine Maskenpflicht ein. Bei sehr kleinen Gruppen vor Ort kann die Unterrichtsperson eine Ausnahme davon erlauben. Diesfalls sind die Matten weitestmöglich im Raum zu verteilen und es ist darauf zu achten, dass der Raum gut durchlüftet ist. Die Maskenpflicht gilt auf jeden Fall für alle beim Ankommen bis aufs die Yogamatte und nach Abschluss der Klasse im Trainingsraum, in der Cafeteria und im Korridor.

- **Unterrichtsgestaltung Karate**  
**Saru, Kuma und Kinderkarate**  
Für diese Klassen gelten keinerlei neue Massnahmen in Bezug auf die Anzahl Teilnehmer oder Trainingsinhalte sowie weiterhin keine Maskenpflicht für die Kinder. Die Unterrichtenden tragen hingegen neu durchgehend Masken.

### Jugendlichen- und Erwachsenenkarate und Karate+

Strengere Regeln gelten ab sofort für alle Amateursportler ab 16 Jahren. Aus Organisationsgründen weiten wir diese auf alle Teilnehmer der Jugendlichen-, Erwachsenen- und Karate+ Klassen aus:

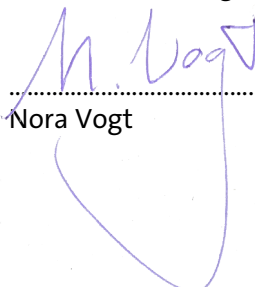
- Ab sofort ist Körperkontakt im Training verboten, damit entfallen in diesen Klassen alle Partnerübungen und Kumite (Zweikampf). Die restlichen Trainingsinhalte sind weiterhin erlaubt, so beispielsweise auch technisches Kunitetraining ohne Partner.
  - In den genannten Klassen gilt neu auch für die gesamte Unterrichtszeit eine Maskenpflicht für Kunden und Unterrichtende.
  - In den Jugendlichen-, Erwachsenen- und Karate+ Klassen gilt neu eine maximale Personenzahl von 15 Personen. Sollten in einem Trainingsgefäss wider Erwarten mehr als 14 Teilnehmende auftauchen, so müssten überzählige Kunden notfalls abgewiesen werden.
  - Die Unterrichtsperson korrigiert nur mit der Stimme, ohne Berührung und hält sich an den vorgeschriebenen Abstand.
- **Verwendung von Unterrichtsmaterial**  
Auf die Verwendung von unpersönlichem Trainingsmaterial (Schlagpolster, Matten, Blöcke, Gurte, Bälle, Decken, etc.) wird nach Möglichkeit verzichtet. Ist dies nicht möglich, so wird das Material nach der Lektion von der Unterrichtsperson mit einem Flächendesinfektionsmittel gereinigt. Das 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 Abosystem und der konsequenten Erfassung jedes einzelnen Kunden pro Klasse im Appell der Datenbank ist die Rückverfolgbarkeit gewährleistet.
  - **Schnupperlektionen**  
Schnupperpersonen sind nur 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**  
Die aktuellen Freitrainingsfenster werden allen Kunden jeweils per Mail mitgeteilt. Auch im ungeleiteten Training müssen die aktuellen Abstands- und Maskenregeln eingehalten, die Personalien werden durch die im Nebendojo anwesende Unterrichtsperson erfasst.

### Schulordnungen Karate und Yoga

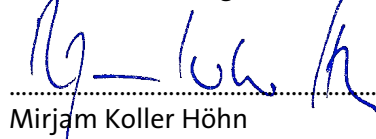
Soweit im Schutzkonzept nichts anderes vorgesehen ist, gelten im Übrigen weiterhin die Schulordnungen Karate und Yoga. Demgemäss kommt der Unterrichtsperson auch eine Anweisungsbefugnis zur Einhaltung der Ordnungsregeln zu.

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