

## Schutzkonzept

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

Version vom 03. Dezember 2021

#### Ausgangslage

Die Situation rund um Covid-19 bleibt dynamisch und erfordert eine laufende Anpassung der 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](#).

##### 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 soweit möglich ein. Dies gilt insbesondere auch in den Garderoben, in der Cafeteria, im Korridor und im Treppenhaus. In diesen Bereichen gilt Maskenpflicht ab der 5. Klasse und Zertifikatspflicht ab 16 Jahren.

- **Trainingsräume**

- **Yoga**

- Für den Yogabereich bestehen keine Kapazitäts- oder Abstandseinschränkungen mehr. Wir achten aber darauf, dass die Matten so ausgelegt sind, dass wir den grösstmöglichen Abstand untereinander wahren können.
- Im Oederlin unterrichten wir 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.

- **Karate**
  - Für den Karateunterricht gelten keinerlei Vorgaben betreffend Gruppengrösse oder Abstand mehr. Wir unterrichten aber 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.
- **Vor und nach dem Unterricht**
  - Die individuelle Ankunft der Kunden in den Unterrichtsräumlichkeiten soll kurz 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 Holzterasse 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, Mittwochmittag 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 Holzterasse in den Unterrichtsräumen, in der Cafeteria und in den Garderoben

## Unterrichtsvorgaben und -gestaltung

### Yoga

- **Zertifikats- und Maskenpflicht**
  - Seit dem 6. Dezember gilt im Yoga Masken- und Zertifikatspflicht.
- **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.
- **Unterrichtsgestaltung im eigentlichen Sinne**

Während dem Unterricht vor Ort wird der Abstand untereinander und zur Unterrichtsperson eingehalten. Die Unterrichtsperson korrigiert in der Regel 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

- **Zertifikats- und Maskenpflicht**

Für Personen ab der 5. Klasse gilt in der Cafeteria, im Gang und im Treppenhaus Maskenpflicht. Im Karateunterricht selbst gilt für trainierende Kunden und Unterrichtende keine Maskenpflicht. Unsere Unterrichtenden tragen jedoch Masken, wenn der empfohlene Abstand nicht eingehalten werden kann. Ab 16 Jahren gilt zudem Zertifikatspflicht.
- **Verzicht auf Partnerkontakte**

Um die Sicherheit im Unterricht zu erhöhen, verzichten wir ab sofort in allen Klassen konsequent auf Trainingselemente mit direktem Partnerkontakt.
- **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/Erhebung Kontaktdaten

Mit unserem Abosystem 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

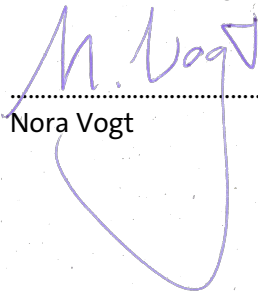
Je nach Raumkapazität werden auf Anfrage Freitrainingsmöglichkeiten eingerichtet. Die im Dojo anwesende Unterrichtsperson erfasst die Kontaktangaben der Trainingsbesucher.

**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.

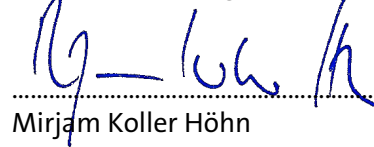
Die Unterrichtsleitung DO Karate und DO Yoga bestätigt, dieses Schutzkonzept verfasst und allen Unterrichtenden und Kunden zur Kenntnisnahme und verbindlichen Umsetzung im Unterricht zugestellt zu haben.

Unterrichtsleitung DO Yoga



Nora Vogt

Unterrichtsleitung DO Karate



Mirjam Koller Höhn