



## **Schutzkonzept für die Shui Zhu Do Schule**

Dieses Schutzkonzept enthält die Rahmenvorgaben für den sicheren Betrieb der Shui Zhu Do Schule während der Corona-Pandemie. Auf der Basis der Rahmenvorgaben für Schutzkonzepte bei Trainingsaktivitäten des Bundesamtes für Sport (BASPO) werden betriebliche Anforderungen für Sport / Fitness- und Trainingscenter formuliert, welche das Gefährdungspotenzial für eine Virusübertragung beim Training auf ein Niveau senken, das die Wiedereröffnung der Center rechtfertigt. Ohne Einhaltung des Schutzkonzeptes ist die Ausübung vom Trainingsbetrieb nicht erlaubt. Es können für die Verletzung der geltenden Verordnung zum Schutz vor einer Infektion mit Coronaviren von Seiten der Behörden Bussen ausgesprochen werden.

## **FAQ-Massnahmen 28. Oktober 2020**

Der Bundesrat hat aufgrund der besonderen Lage des Coronavirus die Massnahmen im Bereich Sport ab dem 29. Oktober 2020 verschärft.

Für über 16-jährige Personen gilt: Sportarten mit Körperkontakt ist nicht erlaubt. Deshalb werden wir für diese ab dem 02. November 2020 ein Online-Training anbieten.

Für Sportaktivitäten von Kinder und Jugendlichen vor ihrem 16. Geburtstag gelten keine Einschränkungen. Wettkämpfe dürfen jedoch nicht durchgeführt werden.

## **Mitglieder und/oder Instruktoeren der SZD Schule mit Krankheitssymptomen**

Mitglieder mit Krankheitssymptomen dürfen nicht am Training teilnehmen. Sie bleiben zu Hause.

Instruktoeren mit Krankheitssymptomen dürfen nicht am Training teilnehmen bzw. nicht unterrichten. Sie bleiben zu Hause.

## **Abklärungsfragen an Mitglieder (Trainierende)**

Den Mitgliedern werden Fragen nach Symptomen der COVID-19-Erkrankung gestellt:

Häufige Symptome: Husten (meist trocken), Halsschmerzen, Kurzatmigkeit, Fieber, Fiebergefühl, Muskelschmerzen, plötzlicher Verlust des Geruchs- und/oder Geschmacksinns.

Seltene Symptome: Kopfschmerzen, Magen-Darm-Symptome, Bindehautentzündung.

Die Krankheitssymptome sind unterschiedlich stark, sie können auch leicht sein.

Wenn eines oder mehrere der häufig vorkommenden Symptome durch das Mitglied bejaht wird, dann könnte eine Erkrankung am Coronavirus vorliegen. In der Konsequenz ist dem Mitglied der Zutritt in die Shui Zhu Do Schule nicht zu gestatten.

## **Umgang mit besonders gefährdeten Personen (Risikogruppen)**

Die Mitglieder werden gefragt, ob sie zu den besonders gefährdeten Personen gehören: z.B. Personen mit bestimmten Vorerkrankungen.

Vorerkrankungen sind: Bluthochdruck; Chronische Atemwegserkrankungen; Diabetes; Erkrankungen und Therapien, die das Immunsystem schwächen; Herz-Kreislauf-Erkrankungen; Krebs. Wenn Mitglieder die Frage bejahen und zur Gruppe der besonders gefährdeten Personen gehören, dann werden diese auf die Weisungen und Empfehlungen des BAG hingewiesen, die lauten: Bleiben Sie zuhause oder in geschützter Umgebung. Die Personen können sich auch dem Online-Training anschliessen.



## **Zielsetzung von Schutzkonzepten**

Regeln, Prozesse und Anweisungen entsprechen den behördlichen Anforderungen (es können Polizeikontrollen stattfinden).

- Einhaltung der Hygieneregeln des BAG
- 1.5 m Mindestabstand im Eingangsbereich und in den Garderoben
- Training mit Körperkontakt für über 16-jährige Personen ist verboten - es wird ein Online-Training angeboten
- für Kinder und Jugendliche unter 16 Jahre gelten keine Einschränkungen
- Desinfektionsmittel am Eingang zur Benutzung steht bereit
- Es dürfen nur Kinder und Jugendliche bis 15 Jahre welche gesund sind ins Training kommen.
- Wir halten uns strikte an die Vorgaben.
- Für die Shui Zhu Do Mitglieder: Klare, einfache Regeln und Prozesse. Diese geben Sicherheit. Jeder Sportler weiss, was er machen darf und was nicht.
- Während des laufenden Betriebs reinigt das Personal wiederholt diejenigen Sachen, die die Mitglieder anfassen (bspw. Hilfsmittel, Türgriffe, Geländer).
- Der Betreiber übernimmt die Verantwortung, dass die Shui Zhu Do Schule während den Öffnungszeiten regelmässig und vermehrt als zu einem normalen Alltag gelüftet wird.

## **In der Shui Zhu Do Schule**

- Geöffnet: Trainingsraum, Gardaroben und WCs
- Geschlossen: Duschen

## **Hygienevorschriften und Verhaltensregeln des BAG**

Die Hygienevorschriften und Verhaltensregeln des BAG müssen weiterhin deutlich in der Shui Zhu Do Schule ersichtlich sein. Die Instrukturen sind dafür verantwortlich, dass sich die Mitglieder an diese Vorschriften halten.

## **Vorgaben für Unterricht/Training**

- Der Boden des Trainingsraums wird regelmässig mit einem geeigneten Mittel desinfiziert.
- Trainingsteilnehmer erscheinen pünktlich vor Beginn und sollten wenn möglich im Trainingsanzug kommen, damit sich in den Garderoben nicht zu viele Personen auf einmal befinden.
- Es wird nur mit Hallenschuhen trainiert (es ist verboten die Turnschuhe auf der Strasse zu benutzen).
- Bei Ankunft und beim Verlassen des Trainingsraums sind Grüppchenbildungen strikte zu vermeiden.
- Eltern warten wenn möglich ausserhalb des Gebäudes auf ihre Kinder und halten untereinander die behördlichen Mindestabstände ein.
- Nach Beendigung des Trainings ist das Areal der Shui Zhu Do Schule unverzüglich zu verlassen.
- Im Training werden hauptsächlich individuelle Techniken geübt.
- Die Trainingsgeräte müssen an allen Stellen, an denen sie trainingsbedingt berührt werden, desinfiziert werden.



Kampfsport Center Mojica  
Rainstrasse 37  
6314 Unterägeri  
Tel: 076 228 34 64

VO 01.11.2020  
Schutzkonzept  
Shui Zhu Do  
für Selbstverteidigung

### **Hände Waschen und Desinfektionsmittel**

Desinfektionsmittel stehen den Mitglieder und Instruktoeren am Eingang und Ausgang zur Verfügung.

Mitglieder und Instruktoeren haben sich vor- und nach dem Training die Hände zu desinfizieren.

### **Toiletten**

Wir empfehlen unseren Mitglieder, wenn möglich zuhause auf die Toilette zu gehen.

### **Gruppentraining**

Grundsätzlich gilt die Regelung des Bundes. Können die Distanzregeln nicht immer eingehalten werden (z. B. Pratzentraining), muss die Nachverfolgung enger Personenkontakte sichergestellt sein, etwa mit Präsenzlisten.

### **Schriftliche Protokollierung der Teilnehmenden**

Mit Betreten der Shui Zhu Do Schule wird das Mitglied im Zutrittssystem genau registriert. So kann die Rückverfolgung der Teilnehmenden zu den jeweiligen Zeitpunkten gewährleistet werden.

### **Verantwortlichkeit der Umsetzung vor Ort**

Das vorliegende Schutzkonzept unterscheidet zwischen drei Rollen, welche am Ort der Trainingseinheit, für die Umsetzung und Sicherstellung der Schutzmassnahmen verantwortlich sind: Verantwortliche Infrastruktur (Facility Management/Betreiber der jeweiligen Anlage): Nachfolgend SZD Schule genannt

Wichtig: Alle Beteiligten verhalten sich jederzeit solidarisch und stellen mit hoher Selbstverantwortung die Einhaltung des Schutzkonzeptes sicher und halten sich an alle Massnahmen sowie an die Vorgaben der Behörden.



Mitarbeiter / Trainer / Instruktor, welcher die Aufsicht vor Ort hat: Nachfolgend Instruktoren genannt

Kundin und Kunde: Verpflichtet sich beim Besuch / der Anmeldung / der Reservation das Schutzkonzept einzuhalten. Nachfolgend Mitglieder genannt.

Nachfolgend sind die Verantwortlichkeiten der jeweiligen Rollen festgehalten:

| Massnahme                             | Beschreibung                                                                                                                                                              | Verantwortung                        |
|---------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| An- und Abreise zum Trainingsort      | Sicherstellen, dass die An- und Abreise gemäss den Vorgaben umgesetzt wird.                                                                                               | <b>Mitglieder</b>                    |
| Garderobe / Duschen / Toiletten       | Anbringen von Verbotsschildern und Hinweisen, gegebenenfalls Absperren der sanitären Einrichtungen                                                                        | <b>SZD Schule</b>                    |
| Reinigung der Anlage                  | Reinigung der Infrastruktur zur Sicherstellung der Einhaltung der Hygienevorschriften durch das Personal und / oder Fremdfirmen                                           | <b>SZD Schule &amp; Instruktoren</b> |
| Material                              | Sicherstellung, dass das persönliche Material verwendet wird.                                                                                                             | <b>Mitglieder &amp; Instruktoren</b> |
| Risiko / Unfallverhalten              | Sicherstellen einer risiko- & unfallsicheren Anlage                                                                                                                       | <b>SZD Schule</b>                    |
| Protokollierung Teilnehmende          | Gemäss Zutrittssystem der jeweiligen Anlage                                                                                                                               | <b>SZD Schule &amp; Instruktoren</b> |
| Training für 16-jährige und älter     | Online-Training wird angeboten                                                                                                                                            | <b>SZD Schule &amp; Instruktoren</b> |
| Kinder und Jugendliche unter 16 Jahre | Es gelten keine Einschränkungen im Training. Im Eingangsbereich und in der Garderobe gilt ab 12 Jahre eine Maskenpflicht                                                  | <b>SZD Schule &amp; Instruktoren</b> |
| Instruktoren                          | Es gilt in der ganzen Schule (auch während dem Training) eine Maskenpflicht. Beim Online-Training, wenn der Instruktor alleine im Raum ist, kann diese abgenommen werden. | <b>SZD Schule &amp; Instruktoren</b> |

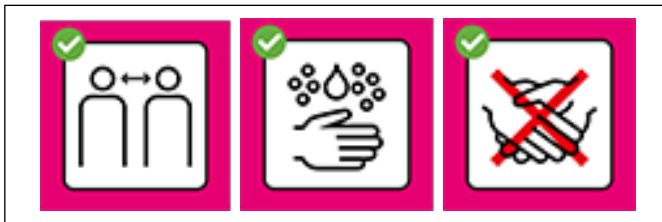
### Kommunikation des Schutzkonzeptes

Das Schutzkonzept wird online auf der Homepage des Kampfsportcenters Mojica aufgeschaltet.

Die Instruktoren sorgen auf der Trainingsfläche und am Empfang, dass die Distanzregel eingehalten wird.



So schützen wir uns



**Dusche ist **gesperrt****

**Garderobe ist offen**

**WC ist offen**



#### **Händeschütteln vermeiden**

Je nachdem, was wir gerade angefasst haben, sind unsere Hände nicht sauber. Ansteckende Tröpfchen aus Husten und Niesen können sich an den Händen befinden. Sie gelangen an Mund, Nase oder Augen, wenn man diese berührt. Darum ist es wichtig, das Händeschütteln zu vermeiden.

#### **Wie wasche ich die Hände richtig?**

Auf die richtige Methode kommt es an. Seife hilft, das Virus unschädlich zu machen. Aber nur, wenn man richtig einseift, reibt, abspült und trocknet, schafft man das. So geht es:

- Machen Sie die Hände unter fließendem Wasser nass.
- Seifen Sie die Hände ein, wenn möglich mit Flüssigseife.
- Reiben Sie die Hände, bis sich Schaum bildet.
- Auch die Handrücken, zwischen den Fingern, unter den Fingernägeln und die Handgelenke.
- Spülen Sie die Hände unter fließendem Wasser gut ab.
- Trocknen Sie sie mit einem sauberen Handtuch, wenn möglich mit einem Wegwerf-Papiertuch.

#### **Was muss ich noch beachten?**

Am besten tragen Sie keine Ringe. Falls Sie einen Ring tragen: Ziehen Sie ihn vor dem Händewaschen aus, reinigen Sie ihn mit Seife und trocknen Sie ihn gut. Pflegen Sie Ihre Haut: In lädiert Haut können sich richtige «Mikroben Nester» bilden. Verwenden Sie zur Pflege der Haut eine Feuchtigkeitscreme. Schneiden Sie die Fingernägel kurz und bürsten Sie die Nägel regelmässig. So kann sich darunter kein Schmutz ansammeln.

Während des Trainings: Gegen Ansteckung können wir uns schützen, indem wir **Nase, Mund und Augen besser nicht berühren**.

#### **Wann sollte ich mir die Hände waschen? So oft als möglich, aber besonders:**

- vor dem Training
- nach dem Training
- nach dem Schnäuzen, Niesen oder Husten
- nach dem Gang zur Toilette

#### **Hinweis!!**

Sollten Sie Symptome wie Fieber, Kopfschmerzen, Halsschmerzen, Atembeschwerden aufweisen, ist **keine Teilnahme** am Training möglich.



Kampfsport Center Mojica  
Rainstrasse 37  
6314 Unterägeri  
Tel: 076 228 34 64

VO 01.11.2020  
Schutzkonzept  
Shui Zhu Do  
für Selbstverteidigung

### In Taschentuch oder Armbeuge husten und niesen

Schnäuzen, Niesen, Spucken, Husten: Damit können wir Viren übertragen, wenn wir die Verhaltensregeln nicht beachten. Wie kann ich das Übertragungsrisiko verringern oder vermeiden? Sooft als möglich, aber besonders: Halten Sie beim Husten oder Niesen etwas vor Nase und Mund, am besten ein Papiertaschentuch. Wenn Sie keines haben, husten oder niesen Sie in Ihre Armbeuge und nicht in die Hände. Sollten Sie doch die Hände benutzen, waschen Sie sie möglichst gleich danach gründlich mit Wasser und Seife. Schnäuzen nur in Papiertaschentücher (keine Stofftücher). Wenn Sie spucken müssen, tun sie das in ein Papiertaschentuch. Waschen Sie die Hände nach jedem Husten, Niesen und Spucken. Verwenden Sie Papiertaschentücher und benutzen Sie es nur einmal. Dann entsorgen Sie es.

## Bund verstärkt Massnahmen gegen das Coronavirus

Ab 29. Oktober gilt schweizweit:



### Verbot von Veranstaltungen und Versammlungen

10+

Nicht mehr als 10 Personen im Freundes- und Familienkreis

50+

Keine Veranstaltungen mit mehr als 50 Personen

15+

Keine Ansammlungen von mehr als 15 Personen im öffentlichen Raum (seit 19.10.)

Ausnahmen: Parlamente, Gemeindeversammlungen, Kundgebungen, Unterschriftensammlungen



### Regeln für Sport und Kultur

Verbot sportlicher und kultureller Aktivitäten mit mehr als 15 Personen. Ausnahmen: Trainings und Proben von unter 16-Jährigen und im Profi-Bereich. Strengere Regeln für Kontaktsport und Chöre.



### Fernunterricht an Hochschulen (ab 2.11.)



### Schliessung von Tanzlokalen und Discos



### Regeln für Bars und Restaurants



Höchstens 4 Personen pro Tisch



Sperrstunde von 23 bis 6 Uhr



Weiterhin: Sitzpflicht und Kontaktdaten erheben



### Ausgedehnte Maskenpflicht

Neu (zusätzlich zu ÖV, Haltestellen und öffentlich zugänglichen Innenräumen):



In Schulen ab Sekundarstufe II



Bei der Arbeit drinnen (ausser am Arbeitsplatz, sofern Abstand eingehalten wird)

Ausnahmen: Kinder unter 12 Jahren und Personen mit ärztlichem Attest



Im Aussenbereich von Restaurants, Läden u.ä. sowie in belebten Fussgängerzonen



Im öffentlichen Raum, wenn Abstandhalten nicht möglich ist

Achtung: In bestimmten Kantonen gelten strengere Regeln

Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra  
Swiss Confederation

Bundesrat  
Conseil fédéral  
Consiglio federale  
Cussegl federal  
Federal Council

### Weiterhin gilt:



Kontakte reduzieren



Wenn möglich Homeoffice



Handhygiene beachten



Abstand halten