

Coronavirus - Schutzkonzept für das Dojo Aikido Zürich gültig ab 25. Oktober 2020

Ausgangslage und Einleitung:

Angesichts der verschärften Pandemiebedrohung durch Covid-19 hat der Bundesrat per 19. Okt. 2020 neue Schutzmassnahmen beschlossen und auch der Kanton Zürich hat kantonale Regeln definiert. Für Sportanlagen hält der Kanton fest: *„Im Eingangsbereich sowie in den Garderoben müssen Masken getragen werden (...) die sportlichen Aktivitäten finden weiterhin gemäss dem Schutzkonzept der Sportart und des Vereins statt.“*

Relevante Regeln für das Aikido-Dojo bestehen auch im Schutzkonzept von *vitaswiss*, dem schweizerischen Dachverband, dem das VGZ und somit auch das Aikido-Dojo angehören.

Die Fortsetzung des Aikido-Trainings ist im Rahmen dieser Schutzvorgaben zur Zeit weiter möglich. Als Kontaktsportart beinhaltet Aikido jedoch ein erhöhtes Infektionsrisiko. Das Aikido-Dojo Zürich gibt sich deshalb aktuell weitergehende Schutzmassnahmen. Unser Ziel ist es: Das Aikido-Training weiterführen zu können und dabei die Risiken einer Corona-Infektion so weit wie möglich zu senken. Die Teilnahme am Training liegt letztlich in der Risikoeinschätzung jeder einzelnen Person. Der grösstmögliche, gegenseitige Schutz ist eine gemeinsame Verantwortung. Die Trainingsleitenden sind dafür besorgt, dass in allen Trainings die Massnahmen des Schutzkonzeptes konsequent eingehalten werden.

Mit diesen Schutzmassnahmen ist die freie Aikido-Ausübung wie sie uns lieb und gewohnt ist, in mehreren Aspekten leider eingeschränkt. Die „Message of Doshu of gratitude from behind masks“ – Überlegungen von Shihin Doshu Moriteru Ueshiba aus dem Hombu-Dojo in Japan, wo seit Juni 2020 das Aikido-Training mit Masken stattfindet – kann uns zu einer gewissen Gelassenheit inspirieren und – bei aller Vorsicht und Einschränkungen - die Freude ins Zentrum rücken, dass wir überhaupt noch trainieren können

<https://www.aikido-international.org/news-archive/message-of-doshu-on-gratitude-from-behind-masks/>

Obligatorische Schutzregeln im Aikido-Dojo Zürich

1. Allgemeine Regeln

- Nur gesund und symptomfrei ins Training kommen.
- Die Maskentragpflicht beginnt beim Eingang und gilt im gesamten Dojo (Garderobe, Gänge, Mattenraum).
- Distanz halten vor und nach dem Training. Wenn immer möglich ist ein Minimalabstand von 1,5 m einzuhalten.

2. Hygieneregeln

- Vor dem Betreten des Dojos die Hände desinfizieren
- Vor – und nach dem Training Hände und Füsse waschen
- Vor und nach der Benutzung sind die Waffen zu desinfizieren.
- Nach Möglichkeit sollen eigene Waffen benutzt werden.
- Zum Meditationstraining soll ein eigenes Tuch oder Kissen mitgebracht werden.
- Nach dem Training ist der Boden des Dojos, der Boden vor den Tatami, bei den Duschen, Fusswaschbecken und im Gang feucht mit Desinfektionsmittel zu reinigen.

3. Präsenzregistrierung und Contact Tracing

- Beim Eingang liegt eine Präsenzliste auf, in die sich alle eintragen müssen.
- Personen, die zum ersten Mal (z.B. für ein Probetraining) ins Aikido kommen, geben ihre Kontaktdaten (e-mail und/oder Mobil-Telefon) an.
- Die Kontaktdaten werden im Notfall für das Contact Tracing verwendet und zuständigen Stellen weitergegeben.

4. Trainingsdurchführung, Anmeldung und Teilnahmebeschränkung

- Die einzelnen Trainer*innen entscheiden selbständig, ob sie ihr Training geben.
- Alle Trainings werden über die online-Plattform Spond angekündigt.
- Die Anzahl der Teilnehmenden ist beschränkt auf maximal 15 (inkl. Trainer*in).
- Wer am Training teilnehmen will, meldet sich über Spond an. Es gilt die Reihenfolge der Anmeldungen für die maximal 14 Plätze.
- Wer unangemeldet ins Dojo kommt, kann nur teilnehmen, falls die Maximalzahl noch nicht erreicht ist.

5. Garderoben und Duschen

- In den Garderoben soll der Personenabstand von min. 1,5 m eingehalten werden.
- In der Männergarderobe halten sich maximal 3 Personen, in der Frauengarderobe maximal 2 Personen auf. Weitere Personen müssen draussen warten. Es wird empfohlen, möglichst schon umgekleidet ins Dojo zu kommen.

- Vom Duschen im Dojo wird abgeraten, da der Raum eng und schwierig zu lüften ist. Wer duscht, soll den Abstand von min. 1,5 m einhalten. Dazu dürfen maximal 2 Duschen – die erste und die hinterste Kabine – gleichzeitig benutzt werden.

6. Gestaltung der Trainings und allgemeine Maskenpflicht

- Die Gestaltung des Trainings liegt in der Verantwortung der einzelnen Trainer*innen
- Während dem ganzen Training gilt allgemeine Maskenpflicht.
(Ausnahme: Personen, die aus medizinischen Gründen keine Masken tragen können (ärztliches Zeugnis) besprechen die Möglichkeit der Trainingsteilnahme mit dem/der Trainer*in. Mit Einhaltung grosser Abstände können Ausnahmen gemacht werden.)
- Die Trainer*innen gestalten die Trainings so, dass die Atmungsbelastung mit Maske nicht übermässig ist.
- Der Raum wird maximal ausgenutzt, um Abstände möglichst gross zu halten.
- Für Übungen mit Körperkontakt wird empfohlen, Paare für das gesamte Training zu bilden. Auf Partnerwechsel soll wenn immer möglich verzichtet werden.
- Freies Training von Dojo-Mitgliedern ausserhalb der ordentlichen Trainings kann unter konsequenter Beachtung der Schutzkonzeptregeln und Eintrag in die Präsenzliste stattfinden. Eine Person muss sich als Verantwortliche*r eintragen.

7. Kinder- und Jugendtraining

- alle Massnahmen des Schutzkonzeptes gelten generell auch für das Kinder- und Jugendtraining.
- Ausnahme: Kinder unter 12 Jahren sind von der Maskenpflicht befreit.
- Kinder und Jugendliche ab 13 Jahren tragen im Training die Schutzmasken.
- Die Trainer*innen der Kinder- und Jugendtrainings tragen Masken
- Eltern, die ins Dojo kommen, um ihre Kinder zu bringen/abzuholen, müssen sich an alle Schutzmassnahmen halten. Sie sind nötigenfalls von den Trainer*innen darauf hinzuweisen.

8. Meditationstraining

- alle Massnahmen des Schutzkonzeptes gelten generell auch für das Meditationstraining, mit Ausnahmen wie folgt:
- Für die Sitzmeditation gilt - bei Einhalten grosser Abständen von min. 2 m - keine Maskenpflicht.
- Für die Gehmeditation liegt es im Ermessen der Trainer. Falls Abstände von min. 2 m nicht eingehalten werden oder intensive Atemtätigkeit verlangt wird, gilt Maskenpflicht.

9. Lüften

Durch intensives Atmen werden Aerosole ausgestossen, die mit Viren beladen sein können und für längere Zeit in der Luft bleiben. Dies kann besonders in geschlossenen Räumen kritisch sein. Lüften senkt das Infektionsrisiko indem es die Konzentration der Aerosole reduziert.

- Vor und nach dem Training wird im Dojo sowie im Garderoben-Duschen-Bereich durch grosszügiges Fensteröffnen die Luft erneuert.

- Während dem Training wird durch Kippöffnung der Fenster in allen vier Ecken des Raumes für eine kontinuierliche Zufuhr von frischer Luft gesorgt.
- Den Trainingsteilnehmenden wird empfohlen, sich durch zusätzliche Kleidung genügend warm zu halten. Die Lüftung während dem Training muss gewährleistet sein auch wenn dadurch die Temperatur im Dojo sinkt.

8. Gültigkeit und Umsetzung

- Das Schutzkonzept für Trainingsbetrieb gilt ab 25. Oktober 2020 bis auf weitere Kommunikation durch den Vereinsvorstand.
- Der Vorstand kommuniziert das Konzept durch eine mail an alle Mitglieder des Dojos. Das Schutzkonzept liegt auch im Eingang zum Dojo auf.
- Bei Bedarf kommunizieren die Trainingsleitenden wiederholt. Sie sind verantwortlich für die Umsetzung der Schutzmassnahmen in ihren Trainings. Bei Schwierigkeiten oder Fragen informieren sie den Vorstand.
- Kontaktperson im Vorstand zum Schutzkonzept ist Alfred Fritschi.
- Der Vorstand setzt darauf, dass sich alle Aikidokas mit hoher Selbstverantwortung an das Schutzkonzept halten und so solidarisch zum bestmöglichen Schutz aller beitragen.

///