

Coronavirus - Schutzkonzept für das Dojo Aikido Zürich gültig ab 1. November 2020

Neu: ab sofort nur kontaktloses Aikido-Training

Ausgangslage und Einleitung:

Der Bundesrat hat am 28. Oktober 2020 weitere nationale Massnahmen gegen die Ausbreitung des Coronavirus beschlossen. Unter anderem gilt neu: *Kontaktsport ist verboten.*

Das Bundesamt für Sport BASPO hält für den Breitensport fest:

- *Sportaktivitäten von Einzelpersonen oder in Gruppen bis maximal 15 Personen (inkl. Leiterpersonen) ab dem 16. Lebensjahr: Es sind nur Sportarten ohne Körperkontakt erlaubt. Einzeltrainings oder Techniktraining ohne Körperkontakt (Bsp. Fussball, Handball, Hockey, Kampfsport, Tanzsport) sind erlaubt. (Kinder und Jugendliche bis zum 16. Lebensjahr sind von diesen Einschränkungen ausgenommen.)*
- *In Innenräumen von öffentlich zugänglichen Einrichtungen sind Sportaktivitäten erlaubt, sofern eine Maske getragen **und** der Abstand (1,5 Meter) eingehalten wird. Für stationäre, ruhige Sportarten (Yoga, Pilates) sind keine Masken nötig, wenn mindestens 4m² pro Person zur Verfügung stehen.*
- *Die bestehenden Schutzkonzepte müssen entsprechend angepasst werden.“*

Die vom Kanton Zürich definierten Regeln für Sportanlagen lauten: „*Im Eingangsbereich sowie in den Garderoben müssen Masken getragen werden (...) die sportlichen Aktivitäten finden weiterhin gemäss dem Schutzkonzept der Sportart und des Vereins statt.*“

Auch vitaswiss, der schweizerische Dachverband, dem das VGZ und somit auch das Aikido-Dojo angehören, hat sein Schutzkonzept entsprechend aktualisiert.

Die Fortsetzung des Aikido-Trainings ist im Rahmen dieser Schutzvorgaben weiter möglich, allerdings nur in kontaktloser Form. Mehrere Trainer*innen unseres Dojos sind bereit, entsprechende Trainings anzubieten. Sie sind dafür besorgt, dass die Massnahmen des Dojo-Schutzkonzeptes konsequent eingehalten werden.

Unser Ziel ist es, die Aikidoaktivitäten in unserem Dojo auf verantwortbare Weise fortzusetzen und unsere Trainings-Gemeinschaft lebendig zu erhalten.

Vorstand Aikido Zürich, 1. November 2020

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, während und nach dem Training: Minimalabstand von 1,5 m.

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. Sprühflaschen mit Desinfektionsmittel in richtiger Mischung stehen bereit.

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. Kontaktlose Trainings und allgemeine Maskenpflicht

- Die Trainings bestehen ausschliesslich aus kontaktlosen Übungen mit Minimalabstand von 1,5 m zwischen den Teilnehmenden
- 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.
- Freies Training von Dojo-Mitgliedern ausserhalb der ordentlichen Trainings kann in kontaktloser Form, unter Beachtung des Schutzkonzeptes und mit 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 1. November 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.

///