

Schutzkonzept

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

Version vom 07. August 2020

Ausgangslage

Seit dem 8. Juni 2020 dürfen wir unter Einhaltung gewisser Schutzmassnahmen (Abstand- und Hygienevorschriften und weitere Massnahmen) wieder Gruppenunterricht vor Ort durchführen. Der Bundesrat hat seit diesem Zeitpunkt diverse Lockerungen zugelassen. 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 Rahmenvorgaben für den Sport](#).

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 nicht als Warteraum genutzt werden.

Wann immer möglich halten Kunden und Mitarbeitende in und um unsere Räumlichkeiten den empfohlenen Abstand von 1.5m untereinander ein. Dies gilt insbesondere auch in den Garderoben, in der Cafeteria und im Korridor.
- **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. Die Raumvorgaben des BAG und des BASPO werden stets eingehalten.

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:

- Im Karateunterricht leitet die Unterrichtsperson zum Abschluss jeder Unterrichtseinheit ein Reinigungsritual an: jeder Kunde reinigt seinen benutzten Raum mit Mattenreinigungsspray und trocknet mit einem Papiertuch nach. Im Yoga kann darauf verzichtet werden, wenn der Unterricht vollständig auf der eigenen Matte stattgefunden hat.
- Zusätzlich feuchtes Aufnehmen der Dojomatten mit dem üblichen Mattenreiniger zweimal wöchentlich (donnerstags durch das Reinigungspersonal und samstags nach Unterrichtsende).
- Desinfektion der Türklinken, Lichtschalter, Storenschalter, Fenstergriffe, Mattenreinigungssprays, Duschgriffe und des Handlaufs der Holzterrasse in den Unterrichtsräumen, in der Cafeteria und in den Garderoben vor und nach dem Unterrichtstag
- Desinfektion der Wasserhähnen und Türklinken bei den sanitären Einrichtungen im 4. OG vor und nach dem Unterrichtstag. Sicherstellen, dass genügend Seife und Papiertücher vorhanden sind.
- Leeren aller Abfalleimer nach dem Unterrichtstag
- Regelmässiges und ausgiebiges Lüften zwischen und allenfalls während den Lektionen

Unterricht

- **Gestaltung 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 empfohlenen Abstand.
Gewisse Klassen werden gleichzeitig auch über Zoom übertragen, so dass auch von zuhause aus teilgenommen werden kann.
 - **Unterrichtsgestaltung Karate**
Im Karateunterricht ist Körperkontakt grundsätzlich wieder erlaubt. Die Unterrichtsperson korrigiert dennoch nur mit der Stimme, ohne Berührung und hält sich an den empfohlenen Abstand.
 - In den Saru-, Kuma- und Kinderklassen wird der Unterricht wie gewohnt gestaltet.
 - Die Unterrichtsfenster für Jugendliche, Erwachsene und Karate+ werden im Stundenplan explizit deklariert:
 - Unterrichtsfenster **ohne** Partnerkontakt: In diesen Lektionen wird darauf geachtet, dass der empfohlene Abstand zwischen den Anwesenden während des Unterrichtes immer eingehalten werden kann.
 - Unterrichtsfenster **mit** Partnerkontakt: In diesen Lektionen können Übungen mit engem Partnerkontakt (z.B. Kumite) durchgeführt werden. Die Teilnahme an diesen Sequenzen ist freiwillig. Wer dies wünscht, kann derweil jederzeit auf andere

Trainingsinhalte ausweichen.

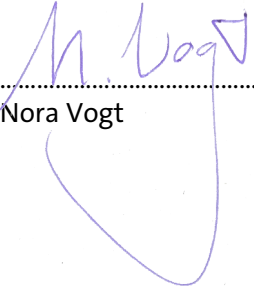
- **Verwendung von Unterrichtsmaterial**
Auf die Verwendung von unpersönlichem Trainingsmaterial (Schlagpolster, Matten, Blöcke, Gurte, Bälle, Decken, etc.) wird nach Möglichkeit verzichtet. Ist dies nicht möglich, so wird das Material nach der Lektion von der Unterrichtsperson mit einem Flächendesinfektionsmittel 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 Freitrainingsfenster werden im Moment nicht angeboten. Kunden, welche unsere Räumlichkeiten ausserhalb der Unterrichtszeiten für eigenes Training nutzen möchten, können sich unter mirjam@do-bewegt.ch nach den aktuellen Möglichkeiten erkundigen.

Schulordnungen Karate und Yoga

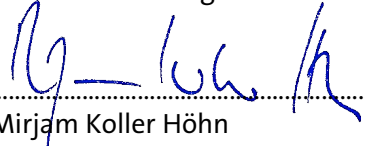
Soweit im Schutzkonzept nichts anderes vorgesehen ist, gelten im Übrigen weiterhin die Schulordnungen Karate und Yoga. Demgemäss kommt der Unterrichtsperson auch eine Anweisungsbefugnis zur Einhaltung der Ordnungsregeln zu.

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