

Corona Schutzkonzept für Selbstverteidigungstraining

Gültig ab 19. Oktober 2020

Folgende Regeln müssen im Trainingsbetrieb zwingend und jederzeit von allen Teilnehmenden und Trainer*innen eingehalten werden.

1. Ausschliesslich symptomfrei ins Training

Personen mit jeglichen Krankheitssymptomen, insbesondere Symptome einer akuten Atemwegsinfektion (zum Beispiel Husten, Halsschmerzen, Kurzatmigkeit) mit oder ohne Fieber, Fiebergefühl oder Muskelschmerzen und/oder einen plötzlichen Verlust des Geruchs- und/oder Geschmacksinns, dürfen nicht am Trainingsbetrieb teilnehmen. Sie bleiben zu Hause, klären mit dem Hausarzt das weitere Vorgehen ab und halten sich an sämtliche Weisungen.

2. Kein Training bei einem Corona-Fall im näheren Umfeld

Personen, bei denen Familienangehörige im selben Haushalt, Partner*innen oder sonstige Personen mit engem Kontakt positiv getestet wurden, dürfen nicht am Training teilnehmen, bis bei ihnen eine Covid-19-Infektion sicher ausgeschlossen werden kann.

3. Abstand und Maske in der Sportanlage

Beim Betreten der Sportanlage, in der Garderobe, bei Besprechungen und beim Verlassen sowie in ähnlichen Situationen ist der Abstand von 1.5 Metern einzuhalten.

Zudem gilt eine Maskenpflicht beim Betreten und Verlassen der Anlage sowie auf dem Weg von der Garderobe zur Halle und zurück. Von der Maskentragpflicht ausgenommen sind die Sporthallen. Wenn jedoch im Sportbetrieb der Abstand zu einer Person 1.5 Meter unterschreitet und die kumulierte Kontaktdauer zu dieser Person in dieser Distanz 15 Minuten oder länger dauert, muss eine Maske getragen werden.

Bereits getragene Masken müssen sicher entsorgt oder im eigenen Gepäckstück verstaut werden.

4. Gründlich Hände waschen respektive desinfizieren

Sporttreibende müssen sich mindestens vor und nach dem Training die Hände waschen respektive desinfizieren. Die Hände dürfen das eigene Gesicht oder das Gesicht des/der Trainingspartner*in nicht berühren.

5. Verwendung der Garderobe, Duschen und Toiletten

Garderoben, Duschen und Toiletten stehen zur Verfügung. Wir empfehlen, bereits umgezogen und erst kurz vor dem Training zu erscheinen und nach dem Training zu Hause zu duschen.

6. Desinfektion der Trainingsmaterialien

Die Trainingsleitung von Functional Fighting reinigt nach jedem Training das verwendete Material wie Helme, Schlagkissen und Pratzen. Es stehen momentan keine Leihgegenstände zur Verfügung.

7. Anmeldung für jedes Training und Präsenzlisten führen

Enge Kontakte zwischen Personen müssen auf Aufforderung der Gesundheitsbehörde während 14 Tagen ausgewiesen werden können. Um das Contact Tracing zu vereinfachen, führen wir für sämtliche Trainingseinheiten Präsenzlisten. Die Trainierenden müssen sich vorgängig für jedes Training einzeln anmelden. Die Person, die das Training leitet, ist verantwortlich für die Vollständigkeit und die Korrektheit der Liste sowie dass diese dem/der Corona-Beauftragten in vereinbarter Form zur Verfügung steht.

8. Eigenverantwortung

Jede/r Teilnehmer*in entscheidet eigenverantwortlich, mit wieviel Kontakt/en er/ sie trainieren möchte. Es gibt folgende Varianten: Normales Training mit wechselnden Partnern, Training mit Hygienemaske, Training ausschliesslich mit demselben Partner, Solo-Training für Bewegungsabläufe. Punkt 3 ist jederzeit zu berücksichtigen.

Flächendesinfektion und Handdesinfektion stehen in jedem Training zur Verfügung.

9. Bestimmung Corona-Beauftragter

Jede Organisation, welche die Wiederaufnahme des Trainingsbetriebs plant, muss eine/n Corona-Beauftragte/n bestimmen. Diese Person ist dafür verantwortlich, dass die geltenden Bestimmungen eingehalten werden. Bei Functional Fighting ist dies Tian Wanner. Bei Fragen darf man sich gerne an Functional Fighting wenden (office@functionalfighting.ch).

10. Verpflichtung zur Einhaltung der Regeln

Jede/r Trainierende/r und die Trainer*innen verpflichten sich, diese Regeln einzuhalten. Trainierende befolgen sämtliche weiteren Anweisungen der Trainer*innen, welche diese Regeln ergänzen.