

Global Hapkido Federation Switzerland Covid-19 Standard-Schutzkonzept

Für Hapkido Clubverantwortliche, Trainer & Sportler Ausgangslage Covid-19

Der Bundesrat hat im Rahmen der Beschlüsse vom 16. April 2020 das Departement für Verteidigung, Bevölkerungsschutz und Sport (VBS) beauftragt, ein Konzept zur Lockerung der Massnahmen im gesamten Bereich des Sports zu erarbeiten. Das Konzept soll aufzeigen, wie im Rahmen der nach wie vor geltenden, übergeordneten Schutzmassnahmen Sporttrainings im Breiten- und Leistungssport wieder stattfinden können.

Dieses Schutzkonzept beschreibt die Schutzmassnahmen, die jeder Club einhalten muss um das Training, unter diesen Schutzmassnahmen, wieder aufzunehmen.

Grundregeln

Das Schutzkonzept muss sicherstellen, dass die folgenden Vorgaben eingehalten werden. Für jede dieser Vorgaben müssen ausreichende und angemessene Massnahmen vorgesehen werden. Der Clubverantwortliche ist für die Auswahl und Umsetzung dieser Massnahmen verantwortlich.

1. Alle Personen im Club reinigen sich regelmässig die Hände.
2. Mitarbeitende und andere Personen halten 2 m Abstand zueinander.
3. Bedarfsgerechte regelmässige Reinigung von Oberflächen und Gegenständen nach Gebrauch, insbesondere, wenn diese von mehreren Personen berührt werden.
4. Angemessener Schutz von besonders gefährdeten Personen
5. Kranke im Club nach Hause schicken und anweisen, die (Selbst-)Isolation gemäss BAG zu befolgen
6. Berücksichtigung von spezifischen Aspekten des Trainings, um den Schutz zu gewährleisten
7. Information der Mitarbeitenden und anderen betroffenen Personen über die Vorgaben und Massnahmen
8. Umsetzung der Vorgaben im Management, um die Schutzmassnahmen effizient umzusetzen und anzupassen

Global Hapkido Federation	Clubs	Athleten/Sportler
Regeln, Prozesse und Anweisungen entsprechen den behördlichen Anforderungen und werden vom Verband und deren Mitgliedern weitergetragen	Wissen wie sie ihr Training gemäss Schutzkonzept führen können	Sind informiert und halten sich an das Schutzkonzept
Sind informiert und halten sich an das Schutzkonzept	Informieren alle Trainierenden über die Massnahmen die in den jeweiligen Clubs getroffen werden	Erhalten klare Verhaltensanweisungen
Erstellen und Aktualisieren des Schutzkonzepts gemäss Vorgaben von BASPO/BAG/Swiss Olympic	Verpflichten sich das GHF Switzerland Covid-19 Schutzkonzept umzusetzen	Verpflichten sich die vorgegebenen Schutzmassnahmen einzuhalten
Link für Clubs und Sportlern mit allen Information rund um COVID-19 im Zusammenhang mit dem Hapkido Training: www.ghf-switzerland.ch/covid-19/		

Betroffener Club

Name	Adresse
Global Hapkido Federation Switzerland	Limmattalstrasse 170 8049 Zürich

Zusammenfassung

Alle Standardmassnahmen werden im Club angewendet

Anhänge

Anhang	Zweck
GHF-Switzerland Covid-19 Richtlinien für Clubs	Richtlinien gemäss «Rahmenvorgaben für Schutzkonzepte in Sportaktivitäten»
Reinigungskonzept	Zusammenfassung für den Clubverantwortlichen /Trainer
Merkblatt Clubverantwortlicher/Trainer	Unterstützung für den Clubverantwortlichen/Trainer
Merkblatt Sportler	Wichtigsten Informationen für den Sportler
Covid-19 Trainingsprotokoll	Vorlage für die Protokollierung

Global Hapkido Federation Switzerland Covid-19 Richtlinien für Clubs

Folgende Schutzmassnahmen sind in den Clubs umzusetzen, die den Trainingsbetrieb unter diesen Rahmenbedingungen wieder aufnehmen möchten. Andere Schutzmassnahmen sind erlaubt, wenn die Situation dies erfordert, sie aber dem Schutzprinzip entsprechen und im Schutz gleichwertig oder besser sind.

1. Risikobeurteilung und Triage Der Trainingsbetrieb ist unter Einhaltung der übergeordneten Grundsätze unter Einhaltung dieses Schutzkonzeptes möglich. Besonders gefährdete Personen sollen dem Trainingsbetrieb fernbleiben. a) Krankheitssymptome Sportlerinnen und Sportler und Coaches mit Krankheitssymptomen dürfen nicht am Training teilnehmen. Sie bleiben zu Hause, respektive begeben sich in Isolation. Sie rufen ihren Hausarzt an und befolgen dessen Anweisungen. Der betroffene Sportler informiert umgehend seinen Trainer, der wiederum die übrige Trainingsgruppe orientiert.
2. Anreise, Ankunft und Abreise zum und vom Trainingsort a) An- und Abreise zum Trainingsort Die Trainierenden nutzen wo immer möglich den Langsamverkehr zu Fuss, Fahrrad, E-Bike und verzichten, wenn möglich auf Fahrten mit dem öffentlichen Verkehr. Ist die Benutzung des ÖV unumgänglich werden die Hygiene- und Verhaltensregeln eingehalten. Teilnehmer dürfen die Anlagen frühestens 5 Minuten vor Beginn betreten und haben diese spätestens 5 Minuten nach Trainingsende wieder zu verlassen. Beim Betreten und Verlassen der Anlage waschen sich alle Teilnehmer die Hände mit Wasser und Seife, ist dies nicht möglich wird Händedesinfektionsmittel zur Verfügung gestellt. Türen sollten nach Möglichkeit durch den Trainer geöffnet / geschlossen und während den Wechselzeiten offen gehalten werden um das Anfassen zu reduzieren. Begrüssung und Verabschiedung findet traditionell mit einer Verbeugung Gruss auf Distanz ohne Körperkontakt statt.
3. Infrastruktur a) Platzverhältnisse Trainingsortverhältnisse pro Teilnehmer stehen mindestens 10m ² Flächen zur Verfügung. Die Fläche pro Teilnehmer ist mit geeigneten Mitteln zu kennzeichnen z.B. mit Bodenmarkierungen. Ist für gewisse

Übungen mehr als die persönliche Trainingsfläche nötig, so muss der Sicherheitsabstand von mindestens 2 Metern gewährleistet werden. Wenn nötig warten die restlichen Teilnehmer ausserhalb der Trainingszone mit einem Abstand von mindestens 2 Metern untereinander. Die Wartepositionen sind ebenfalls zu markieren.

b) Umkleide/Dusche/Toiletten

Die Sportler erscheinen in Trainingskleidung zum Training und gehen danach direkt wieder nach Hause. Für das Deponieren von Jacken / Schuhen etc. wird jedem Teilnehmer ein dedizierter Platz zugewiesen. Diese Plätze sind geeignet zu markieren / zuzuweisen. Umkleiden / Duschen bleiben grundsätzlich für die Trainingsteilnehmer gesperrt. Ist eine Benutzung der Garderobe unumgänglich darf sich in jeder Garderobe nicht mehr als 1 Teilnehmer gleichzeitig aufhalten. Teilnehmer / Trainer fassen keine Gegenstände von fremden Personen an. In den Toilettenanlagen darf sich jeweils nur 1 Teilnehmer gleichzeitig aufhalten.

c) Reinigung (der Sportstätte)

Böden, WC-Anlagen und weitere Oberflächen sind täglich mit handelsüblichen Reinigungsmitteln zu reinigen. Allgemeine Objekte die von mehreren Personen angefasst werden wie Türgriffe, Treppengeländer, Abfalleimer (Deckel/Griffe) etc. sind vor bzw. nach jeder Trainingseinheit zu desinfizieren. Zwischen jeder Trainingseinheit ist der Trainingsraum für mindestens 10 Minuten zu lüften. Teilnehmer werden gebeten ihren persönlichen Abfall zu Hause zu entsorgen.

Für Einweghandtücher, Desinfektionstücher etc. werden Abfallbehälter mit Deckel bereitgestellt. Diese sind täglich zu leeren wobei der Kontakt mit Abfall zu vermeiden ist (Handschuhe tragen, Hilfsmittel benutzen). Für das Trocknen der Hände werden Einwegtücher oder einmal benutzbare Stoffhandtuchrollen zur Verfügung gestellt. Bei der Benutzung von fremder Infrastruktur (z.B. Turnhalle) klärt der Clubverantwortliche die Umsetzung der Massnahmen mit dem Eigentümer der Anlage.

d) Verpflegung

Automaten, Aufenthaltsbereiche etc. bleiben für die Teilnehmer gesperrt. Trinkflaschen werden von den Teilnehmern selbst gefüllt mitgebracht und innerhalb der persönlichen Trainingsfläche griffbereit gehalten.

e) Zugänglichkeit und Organisation zur und in der Infrastruktur

Die zulässige Gruppengrösse für Trainingsgruppen (aktuell 5 Personen) muss eingehalten werden, entweder durch fixe Trainingsgruppen oder über Voranmeldung. Die Gruppen sollten möglichst immer in gleicher Zusammensetzung trainieren um eine Durchmischung zu vermeiden. Begleitpersonen / Eltern haben keinen Zutritt zu den Anlagen. Für die Einhaltung des Abstandes sind im Freien/Zugangsbereich im Abstand von 2m Markierungen anzubringen. Der Trainer gibt den Zutritt für den nächsten Teilnehmer frei, sobald der Weg zur Trainingsfläche wieder frei ist. Beim Verlassen fordert der Trainer jeden einzelnen Teilnehmer gestaffelt zum Verlassen auf.

Wird die gleiche Infrastruktur von mehreren Gruppen gleichzeitig benützt so sind die Start- Endzeiten zu staffeln sofern keine getrennten Zugänge zur Verfügung stehen. Die Trainingszeiten sind so zu staffeln, dass zwischen den einzelnen Lektionen min. 15 Minuten liegen.

f) Verteilung von mehreren Gruppen in grösseren Sportanlagen

Trainieren mehrere Gruppen gleichzeitig in grösseren Anlagen ist die jeder Gruppe zur Verfügung stehende Fläche eindeutig zu trennen. Eine Durchmischung muss strikt verhindert werden, dies gilt insbesondere auch für Trainer.

4. Trainingsformen, -spiele und -organisation

Unsere Sportart ist primär ein Individualsport. Diese Massnahmen gelten für Breitensport wie auch für Leistungs- / Spitzensport. Teamtrainings finden keine statt.

a) Einhalten der übergeordneten Grundsätze in adäquaten oder angepassten Trainings-, bzw. Übungsformaten. Ein Grossteil der Trainingsinhalte ist Einzelübungen und innerhalb der individuellen zugewiesenen Trainingsfläche möglich. Dies sind z.B. Falltechniken, Tritte, Formen mit geringem Platzbedarf (festgelegte Bewegungsabläufe), Kraftübungen. Andere Einzelübungen haben einen erhöhten Platzbedarf wie z.B. Schrittarbeit mit erhöhtem Platzbedarf. Reicht die individuelle Trainingsfläche nicht

<p>aus, sind diese gestaffelt auszuführen. Die restlichen Teilnehmer warten ausserhalb der Trainingszone mit einem Abstand von mindestens 2 Metern untereinander. Anwendung/Umsetzung der Bewegungen kann mit Übungen wie Schattenboxen simuliert werden (ohne Partner). Partnerübungen, Pratzenarbeit, Sparring (Übungszweikämpfe) und ähnliches bei denen der Mindestabstand von 2m nicht eingehalten werden kann sind NICHT zulässig. Als Trainingsform ist sowohl Training in kleinen Gruppen als auch 1:1 Personaltraining möglich. Instruktion / Korrektur findet ohne Körperkontakt unter Einhaltung des Sicherheitsabstands statt.</p>
<p>b) Material Die Trainingsteilnehmer nutzen primär ihr persönliches Material (Handschuhe, Trainingswaffen etc.) das sie selbst mitbringen und wieder mit nach Hause nehmen. Gemeinsam benutztes Material wie z.B. Pratze etc. ist nach jeder Benutzung zu desinfizieren. Der Trainer ist für die Umsetzung und Verfügbarkeit von Desinfektionsmittel im Trainingsbereich verantwortlich.</p>
<p>c) Risiko/Unfallverhalten Da jeder für sich selbst und auf einer dedizierten Fläche trainiert ist Fremdeinwirkung ausgeschlossen und dadurch das Verletzungsrisiko minimal. Im Falle eines Unfalls kümmert sich der Trainer um den Verletzten (wenn unvermeidbar). Die übrigen Teilnehmer verbleiben in den zugewiesenen Trainingszonen.</p>
<p>d) Schriftliche Protokollierung der Teilnehmenden Die Teilnehmer jeder einzelnen Trainingseinheit sind zu protokollieren (inkl. Trainer). Diese sind durch den Clubverantwortlichen zentral zu sammeln und bereit zu halten.</p>
<p>5. Verantwortlichkeit der Umsetzung vor Ort</p>
<p>Überwachung, Commitment und Rollenklärung Alle Beteiligten halten sich solidarisch und mit hoher Selbstverantwortung an das Schutzkonzept. Der Verantwortliche für den Trainingsbetriebs jedes Clubs ist für die Umsetzung der Schutzmassnahmen zuständig. Bei der Benutzung fremder Sportinfrastruktur klärt der die Umsetzung der Massnahmen mit dem Eigentümer / Betreiber. Innerhalb des Clubs sorgt er für die organisatorische Umsetzung, Verfügbarkeit der nötigen Mittel und instruiert die Trainer. Die Trainer ihrerseits sorgen für die Einhaltung der Massnahmen durch die Trainings-Teilnehmer. Das Schutzkonzept ist zwingend zu befolgen. Andere Schutzmassnahmen sind erlaubt, wenn die Situation dies erfordert, sie aber dem Schutzprinzip entsprechen und im Schutz gleichwertig oder besser sind.</p>
<p>6. Kommunikation des Schutzkonzeptes</p>
<p>Die Clubverantwortlichen erhalten das Schutzkonzept vom Verband per E-Mail zugestellt, es steht ausserdem auf der Verbandshomepage zusammen mit weiteren Informationen und Hilfsmitteln zum Download zur Verfügung. In einem Webinar für die Clubverantwortlichen wird das Konzept erläutert. Bei Fragen zur Unterstützung bei der Umsetzung steht die Geschäftsstelle jederzeit zur Verfügung. Die Clubverantwortlichen instruieren ihre Trainer, welche für die Information der Teilnehmer sorgen. Sowohl für Clubverantwortliche, Trainer als auch für die Sportler stehen Merkblätter zur Verfügung. Bei Benutzung von fremder Infrastruktur klärt der Clubverantwortlicher die Umsetzung mit dem Anlagen-Betreiber ab. Das GHF Switzerland Covid-19 Schutzkonzept wird vom Clubverantwortlichen unterzeichnet und der GHF Switzerland Geschäftsstelle per Mail oder Post zugeschickt. Die Schutzmassnahmen gemäss BAG resp. Merkblatt für Athleten werden bei jedem Eingang aufgehängt.</p>

Dieses Dokument wurde allen Trainern übermittelt und erläutert.

Verantwortliche Person, Unterschrift und Datum:

Reinigungskonzept

Vorbereitung / Kontrolle

- Wasserleitungen gespült vor Wiederinbetriebnahme der Anlagen (mehrere Entnahmestellen gleichzeitig öffnen und mehrere Minuten laufen lassen).
- Seife und Einweghandtücher / einmal benutzbare Stoffhandtuchrollen bei den Waschstellen
- Händedesinfektionsmittel bei den Waschstellen und Eingängen
- Desinfektionsmittel für Reinigung zwischen den Trainings
- Desinfektionsmittel im Trainingsbereich für die Desinfektion gemeinsam verwendeter Objekte

Vor / Nach jedem Training

- Verwendete Trainingsobjekte desinfizieren
- Türklinken, Türgriffe, Fenstergriffe, Handläufe, Deckel / Griff von Abfalleimern etc. desinfizieren
- Im Sanitärbereich Toilettendeckel, Spülknöpfe, Wasserhähne desinfizieren
- Raum lüften (min. 10 Minuten)
- Bestand von Seife- / Desinfektionsmittel, Handtücher etc. kontrollieren

Täglich

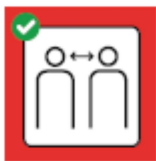
- Böden mit handelsüblichem Reinigungsmittel reinigen, 1x wöchentlich desinfizieren
- WCs reinigen / desinfizieren
- Abfall leeren, dabei nicht anfassen (Handschuhe / Hilfsmittel verwenden) und Abfallsäcke nicht zusammendrücken

Merkblatt Clubverantwortlicher/Trainer

Vorbereitung
- Sportler über die getroffenen Massnahmen und Organisation im Trainingsraum informieren.
- Fixe Gruppen bilden wo möglich.
- Stundenplan so strukturieren, dass es mindestens 15 Minuten Pause gibt zwischen den Trainings.
- Eltern/Begleitung darauf hinweisen, dass sie die Anlage nicht betreten dürfen.
- Reinigungs- und Desinfektionsmittel beschaffen.
Vorbereitung Infrastruktur
- Markierungen für Wartezone, Depot für Jacken, Schuhe etc. und Trainingsfläche pro Sportler anbringen.
- Vorbereitung gemäss Reinigungskonzept umsetzen.
- Automaten, Aufenthaltsbereiche, Garderoben / Duschen etc. absperren.
- Merkblatt für Sportler beim Eingang aufhängen.
Training
- Sportler & Trainer die Krankheitssymptome zeigen dürfen nicht ins Training kommen. Trainingsgruppe informieren, Teilnehmer mit Symptomen wegweisen.
- Bei Krankmeldungen Clubverantwortlichen informieren.
- Sportler nacheinander in den Trainingsraum/-bereich einlassen / einweisen und auffordern die Hände zu waschen / desinfizieren. Türen möglichst geöffnet lassen bis alle da sind.
- Anwesenheitsprotokoll führen.
- Nur 1 Person darf den Toilettenbereich und wenn zwingend nötig eine Garderobe gleichzeitig betreten.
- Vor dem Trainingsstart nochmals auf das korrekte Verhalten gemäss GHF Switzerland Covid-19 Schutzkonzept hinweisen.
- Trainingsinhalt und Organisation planen. Keine Partnerübungen, Pratzearbeit etc.! Mindestabstand von 2 Meter muss jederzeit gewährleistet sein. Korrektur / Instruktion ohne Körperkontakt mit mind. 2 Meter Abstand.
- Am Ende des Trainings den Sportler für Ihr Engagement im Bereich der Schutzmassnahmen danken, sie motivieren so weiter zu machen und sie darum bitten sich die Hände mit Wasser und Seife zu waschen oder zu desinfizieren.
- Sportler darum bitten nacheinander unter Anweisung die Anlage zu verlassen. Nach Möglichkeit Türen geöffnet lassen bis alle weg sind.
Nach dem Training
- Genutztes Material desinfizieren.
- Türklinken, Türgriffe, Fenstergriffe, Handläufe, Deckel / Griffe von Abfalleimern desinfizieren.
- Toilettendeckel, Spülknöpfe, Wasserhähne desinfizieren.
- Raum lüften (mindestens 10 Minuten).
- Bestand von Seife- / Desinfektionsmittel, Handtücher etc. kontrollieren.
- Training unter Schutzmassnahmen reflektieren und weiterplanen. Wo nötig Anpassungen treffen.
Teilnehmerliste dem Clubverantwortlichen zukommen lassen / gemäss Vorgabe ablegen.

Merkblatt Sportler

Vorbereitung
- Fühle ich mich krank, bleibe ich zu Hause und informiere meinen Trainer, wenn ich für ein Training angemeldet bin oder in den letzten 2 Wochen ein Training besucht habe.
- Ich vermeide die ÖV und komme wenn möglich zu Fuss, mit dem Velo / E-Bike ins Training.
- Mein persönliches Trainingsmaterial und eine gefüllte Trinkflasche bringe ich selbst mit.
- Ich halte mich an die vorgegebenen Trainingszeiten und erscheine schon in Trainingskleidung. Die Trainingsräume betrete ich frühestens 5 Minuten vor Beginn des Trainings.
Vor dem Training
- Ich warte unter Einhaltung des Mindestabstands gemäss Markierung bis ich vom Trainer eingelassen werde.
- Schuhe, Jacke etc. deponiere ich auf dem dafür vorgesehenen Platz, der mir vom Trainer zugewiesen wird.
- Ausser den WC Anlagen und der zugewiesenen Trainingsfläche betrete ich keine anderen Räume ohne vorherige Absprache mit dem Trainer.
- Ich wasche mir die Hände mit Wasser und Seife vor dem Training oder desinfiziere sie. Wenn möglich bringe ich dazu eigenes Händedesinfektionsmittel mit.
- Ich halte den vorgegebenen Abstand ein, sobald ich das Trainingslokal betrete.
- Ich fasse keine Gegenstände von fremden Personen an.
- Ich befolge strikt die Anweisungen der Trainer und halte mich stets an die vorgegebenen GHF Switzerland Covid-19 Schutzmassnahmen
Training
- Ich halte mich im zugewiesenen Bereich auf und den Mindestabstand von 2m jederzeit ein.
- Den zugewiesenen Bereich verlasse ich nur nach Absprache mit dem Trainer (z.B. für WC).
Nach dem Training
- Meinen persönlichen Abfall entsorge ich zu Hause.
- Ich stelle sicher, dass ich mein persönliches Material wieder mitnehme.
- Ich wasche mir die Hände mit Wasser und Seife nach dem Training oder desinfiziere sie.
- Ich verlasse die Anlage unverzüglich nach dem Training.



Abstand halten



Kein Händeschütteln



**Gründlich Hände waschen:
Vor und nach dem Training!**

