

Schutzkonzept - Wiederaufnahme Yoga- und Karateunterricht vor Ort während Massnahmenzeit Covid-19

Version vom 22. Mai 2020

Ausgangslage

Zurzeit gehen wir davon aus, dass wir ab dem 8. Juni 2020 wieder in Gruppengrössen von mehr als 5 Anwesenden vor Ort unterrichten dürfen, immer unter Einhaltung gewisser Schutzmassnahmen (Abstand- und Hygienevorschriften und weitere Massnahmen). Im Privatstundensetting mit bis zu 4 Personen ist der Präsenzunterricht seit dem 11. Mai wieder erlaubt.

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

1. Risikobeurteilung und Triage

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.

2. An- und Abreise zum und vom Trainingsort

Kunden reisen wenn möglich nicht mit ÖV an, sondern mit dem Fahrrad, zu Fuss oder mit dem Privatauto. Fahrgemeinschaften sollten im Moment ausgesetzt werden.

3. Infrastruktur

a. Platzverhältnisse / Trainingsortverhältnisse

In unseren Unterrichtsräumen wird jedem Kunden wie auch der Unterrichtsperson eine definierte Fläche zugewiesen, auf welcher er sich während des Unterrichtes aufhalten soll. Das Raumkonzept richtet sich nach den Vorgaben des Bundes, welche pro Person eine Fläche von 10m² und zwischen allen Anwesenden einen Mindestabstand von 2m vorschreiben. Die Unterrichtsperson achtet beim Einrichten der Lektion darauf, dass die ersten, die kommen, sich im weitest entfernten Bereich hinlegen/aufstellen und alle weiteren von dort aus auffüllen.

b. Umkleide / Duschen

Die Kunden und Mitarbeitenden kommen wenn möglich bereits umgezogen und nutzen die Garderoben und Duschen nur im Ausnahmefall. Mit öffentlichen Verkehrsmitteln Anreisende ziehen erst vor Ort ihre frischen Trainingskleider an. In der Garderobe darf sich nur je eine Person aufhalten. In der Damengarderobe besteht die Möglichkeit, Hände oder Füsse zu waschen. Zu diesem Zweck stehen Flüssigseife und Papiertücher bereit.

c. Reinigung der Unterrichtsräume

Die jeweilige Unterrichtsperson reinigt die Unterrichtsräume wie folgt:

- i.** Die Unterrichtsperson leitet zum Abschluss jeder Unterrichtseinheit ein Reinigungsritual an: jeder Kunde reinigt seinen benutzten Raum mit Mattenreinigungsspray und trocknet mit einem Papiertuch nach. Auch das Reinigen sollte synchron ablaufen: alle reinigen gleichzeitig rechts, links, hinten, vorne. Im Yoga kann darauf verzichtet werden, wenn der Unterricht vollständig auf der eigenen Matte stattgefunden hat.
- ii.** Zusätzlich feuchtes Aufnehmen der Dojomatten mit dem üblichen Mattenreiniger zweimal wöchentlich (donnerstags durch das Reinigungspersonal und samstags nach Unterrichtsende).
- iii.** Desinfektion der Türklinken, Lichtschalter, Storeschalter, Fenstergriffe, Mattenreinigungssprays, Duschgriffe und des Handlaufs der Holzterrasse in den Unterrichtsräumen, in der Cafeteria und in den Garderoben vor und nach dem Unterrichtstag
- iv.** 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.
- v.** Leeren aller Abfalleimer nach dem Unterrichtstag
- vi.** Regelmässiges und ausgiebiges Lüften zwischen und allenfalls während den Lektionen

d. Verpflegung

Die Kunden bringen bei Bedarf wie gewohnt ihre eigene Trinkflasche zum Unterricht mit und nehmen sie wieder nach Hause. In der Cafeteria gibt es keine Verpflegungsmöglichkeit.

e. Zugänglichkeit und Organisation zur und in der Infrastruktur

- i.** Die individuelle Ankunft der Kunden in den Unterrichtsräumlichkeiten soll kurz (max. 5 Minuten) vor dem Unterricht erfolgen. Die Kunden halten sich bereits im Treppenhaus und im Korridor an die Abstandsvorschriften.
- ii.** 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 und Papiertücher stehen dafür zur Verfügung.
- iii.** Nach dem Unterricht sind die Unterrichtsräumlichkeiten gestaffelt (also nicht alle miteinander) innerhalb von 5 Minuten wieder zu verlassen. Auch im Korridor wird der nötige Abstand zu anderen ankommenden und gehenden Kunden eingehalten.
- iv.** Keine Begleitpersonen im Dojo: Kinder werden wann immer möglich vor dem Gebäude verabschiedet und wieder in Empfang genommen, die Räume von DO können nicht als Warteraum genutzt werden. In der Cafeteria liegen keine Zeitschriften auf.
- v.** Die Schuhe werden wie gewohnt im Korridor gelassen, Taschen und Jacken können in der Cafeteria deponiert werden.
- vi.** Alle Türen stehen beim Empfang offen. Die Aussentüre wie auch die Glastüre innen wird einzig von der Unterrichtsperson bedient. Sie schliesst die Türen zu Unterrichtsbeginn. Damit die Wertsachen trotzdem sicher sind, wird die Aussentüre während der Unterrichtszeit geschlossen. Zu spät kommende Kunden werden gebeten, sich durch gut hörbares Klopfen an der Tür bemerkbar zu machen.

- vii.** Um die Abstandsregeln einhalten zu können wird der Stundenplan im Oederlin wie folgt angepasst:
1. Das Dojo wird geöffnet, so dass die gesamte Fläche jeweils für eine Klasse genutzt werden kann. Mikroklassen können zusammengelegt werden.
 2. Keine Privatstunden parallel zu laufenden Klassen
 3. Gewisse Klassen werden gleichzeitig auch über Zoom übertragen, so dass auch von zuhause aus teilgenommen werden kann.
 4. Die Klassen werden leicht verschoben und/oder gekürzt, so dass sich zwischen allen Klassen eine Wechselzeit von 15 Minuten ergibt.
 5. Pro 10m² Bodenfläche ist 1 Person erlaubt. Damit ergeben sich folgende Maximalbelegungen:
 - a. Unterrichtsräume Oederlin (Gesamtdojo): 15 Kunden
 - b. Badhaus Unterwindisch: 4 Kunden
 - c. Sportanlage Sonnenberg Zürich: 7 Kunden
 Die jedem Kunden zur Verfügung stehende Fläche wird visuell dargestellt.
 6. Die Kunden nehmen an ihren Stammklassen teil. Vor- und Nachholen in anderen Klassen ist nur auf Absprache hin möglich.
 7. 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.

4. Trainingsformen, -spiele und -organisation

a. Einhalten der übergeordneten Grundsätze in adäquaten oder angepassten Trainings- bzw. Übungsformen

i. 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 2 Meter Abstand.

ii. Unterrichtsgestaltung Karate

1. Keine Trainingselemente mit direktem Partnerkontakt: Kumite, Kumite-Kata, Selbstverteidigung, Fangis, Partnerübungen ganz allgemein.
2. Vermehrt Fokus auf Basis-Trainingsinhalte: Kihon, Kata, Kraft, Koordination, Kondition etc.
3. Die Unterrichtsperson korrigiert nur mit der Stimme, ohne Berührung und hält sich an den 2 Meter Abstand.
4. Verzicht auf übermässige Atmung (Kiai, Ibukki)

b. Material

Auf die Verwendung von unpersönlichem Trainingsmaterial (Schlagpolster, Blöcke, Gurte, Bälle etc.) wird nach Möglichkeit verzichtet. Kann nicht darauf verzichtet werden, so wird es unmittelbar nach der Lektion von der Unterrichtsperson mit einem Flächendesinfektionsmittel gereinigt. Ist dies nicht möglich, so wird das Material separat deponiert und nach dem Unterrichtstag desinfiziert.

Gebrauchte Yogadecken muss die Unterrichtsperson mit nach Hause nehmen und bei mind. 60 Grad heiss waschen.

Yoga Kunden nehmen ihre eigene Yogamatte oder Tuch mit. DO Yogamatten, welche im Notfall eingesetzt werden müssen, werden nach der Stunde mit Desinfektionsmittel

gereinigt. Bei zwei aufeinanderfolgenden Klassen ist darauf zu achten, dass nicht wieder dieselben DO Matten eingesetzt werden.

c. Risiko / Unfallverhalten

Der Unterricht findet auf den markierten Trainingsfeldern statt. Diese sind so angelegt, dass ein Mindestabstand zwischen den Anwesenden und zu den Wänden gewährleistet ist, wodurch die Gefahr für Verletzungen oder Unfälle minimal ist.

d. Schriftliche Protokollierung der Teilnehmenden

Mit unserem Abosystem und der konsequenten Erfassung jedes einzelnen Kunden pro Klasse im Appell der Datenbank ist die Rückverfolgbarkeit gewährleistet. Schnupperpersonen sind nur in kleinen Klassen und unter Angabe sämtlicher Personalien (Name, Vorname, Mail und Tel.) zugelassen.

e. 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

Unterrichtsleitung DO Karate

.....
Nora Vogt

.....
Mirjam Koller Höhn