



07. Mai 2020

### COVID-19 Schutzkonzept SWKA 01

#### Empfehlungen für den Wadokan Basel Dojo

Laut Beschluss des Bundesrates vom 29.04.2020 sind Sport-Trainings ab 11. Mai 2020 unter Voraussetzungen wie Schutzkonzepte und Hygienevorschriften erlaubt. Die Swiss Wado-Ryu Karate-Do Academy (SWKA) erlässt folgende Empfehlungen für den Wadokan Basel Dojo.

#### 1. Ausgangslage

- Es gilt die durch den Bundesrat angeordnete Covid-19 Verordnung vom 16.03.2020.
- Gruppen von mehr als fünf Personen sind verboten.
- Es gilt der Mindestabstand von 2 m und ein Platzbedarf von 10 m<sup>2</sup> pro Person.
- Es gelten die Hygienevorschriften des BAG.

#### 2. Ziele der SWKA

- Das Karatetraining im Wadokan Basel Dojo soll unter Einhaltung der in diesem Schutzkonzept definierten Massnahmen schnellstmöglich wieder aufgenommen werden können.
- Alle Karateka des Wadokan Basel Dojo halten sich strikt an die Anweisungen des Schutzkonzepts (Kursleiter, Trainer, Karatekas, Eltern und Begleitpersonen von Kinder-Karatekas, Reinigungspersonal).
- Es bestehen klare Regeln, Massnahmen werden pragmatisch umgesetzt.

#### 3. Verantwortlichkeiten

- Die Verantwortung für die Umsetzung aller Massnahmen liegt beim Wadokan Dojo.
- Dieser ernennt einen Verantwortlichen, der die Umsetzung aller Vorgaben sicherstellt. Das Schutzkonzept kann hierbei als Checkliste dienen. Auf Verlangen wird es vorgewiesen.

#### 4. Überwachung der Teilnehmer

- Alle Kursteilnehmer (Schüler, Kursleiter, Trainer/innen) müssen registriert sein (Nachname, Vorname, Telefon, Email) in digitaler Form (Clubdesk Wadokan) oder als Teilnehmerliste. Für jede Unterrichtsstunde wird vom Kursleiter bzw. Trainer/in eine Anwesenheitsliste geführt.

#### 5. Krankheitssymptome / Risikogruppen

- Karatekas sowie Kursleiter und Trainer/innen mit Krankheitssymptomen (Erkältungssymptome, wie Kopf- und Halsschmerzen oder Husten und Atembeschwerden) dürfen nicht am Training teilnehmen oder ein solches leiten. Sie bleiben zu Hause, respektive begeben sich in Selbst-Isolation. Sie rufen ihren Hausarzt an und befolgen dessen Anweisungen. Der Wadokan Dojo Schutzkonzept-Verantwortliche ist sofort per E-mail zu informieren. Die Trainingsgruppe ist anschliessend über die Krankheitssymptome zu orientieren.

# Swiss Wado-Ryu Karate-Do Academy SWKA

## Karate Dojo Wadokan Basel

c/o Budo Akademie, Steinentorstrasse 35H/1, 4051 Basel

---

- Kinder und Jugendliche gelten als kaum oder wenig gefährdet.
- Besonders gefährdeten Personen (Karatekas oder Trainer über 65 Jahre oder mit Vorerkrankung) wird empfohlen, zu Hause zu bleiben.
- Wer während des Trainings Symptome verspürt, meldet sich umgehend beim Kursleiter bzw. Trainer/in und verlässt das Training.

### 6. Ankunft im Dojo / Verlassen des Dojo

- Der Eintritt erfolgt über eine Treppe unter Einhaltung des Mindestabstands von 2 m zwischen zwei Personen.
- Es wird abgeraten, den Aufzug zu benutzen. Wenn nicht anders möglich, sind max. zwei Personen im Aufzug zugelassen.
- Eltern oder Begleitpersonen bringen Kinder-Karatekas unter Einhaltung der vorgeschriebenen Distanzen bis zum Empfang der Budo Akademie und holen die Kinder nach dem Unterricht von dort wieder ab. Der Zutritt zum Dojo ist Eltern oder Begleitpersonen von Kinder-Karatekas untersagt.
- Das Betreten des Dojo erfolgt nach dem Tröpfchenprinzip.

### 7. Umkleide / Duschen / Toiletten

- Jugendliche und erwachsene Karatekas erscheinen bereits im Karate-Gi oder ziehen sich in der Garderobe um unter Einhaltung der Regeln für Distanz (2 m) und Fläche (10 m<sup>2</sup>) und waschen sich die Füße. Duschen nach dem Training ist nicht gestattet.
- Kinder-Karatekas kommen im Karate-Gi zum Training und gehen so auch wieder nach Hause. Schuhe werden am Eingang ausgezogen. Überkleider (Jacken) und Taschen werden im Dojo abgelegt und die Füße in der Dusche gewaschen. Nach dem Unterricht gehen Kinder-Karatekas direkt zum Empfang und werden dort vom Elternteil oder einer Begleitperson abgeholt.

### 8. Platzverhältnisse / Trainingsform (**RAUMKONZEPT, TRAININGSKONZEPT**)

- Toiletten: jeweils eine Person.
- Garderoben: die Anzahl Personen wird anhand der Abstandsregel 2 m zu jeder weiteren Person sowie der Flächenregel 10 m<sup>2</sup> festgelegt. Idealerweise erscheinen die Trainierenden bereits im Karate-Gi.
- Training im Dojo: das Training findet unter Einhaltung der Abstands-/Platzregeln (2 m Distanz, 10 m<sup>2</sup> Fläche) und Teilnehmerzahl (max. 5 Personen – 1 Trainer und 4 Schüler) statt. Es sind pro Teilnehmer Trainingsflächen definiert (s. Raumkonzept). Da der Wadokan Dojo eine ausreichend grosse Trainingsfläche besitzt, können zwei Gruppen (jeweils max. 5 Personen) parallel trainieren. Die Trainingsfläche pro Gruppe muss klar gekennzeichnet sein.
- Training outdoor: das Training kann auch in Outdoor-Sportanlagen oder an geeigneten Plätzen unter Einhaltung der Abstandsregeln und Teilnehmerzahl abgehalten werden.
- Individualtraining: es sind ausschliesslich Individualtrainings zugelassen, wobei kein Körperkontakt stattfindet. Alle Übungen (Kihon, Renraku waza, Kata, Kumite) werden am Platz auf einer Fläche von 4 m<sup>2</sup> ausgeführt.
- Unterrichtsmethode: Anweisungen / Erklärungen werden durch Ferndemonstration ohne physischen Kontakt oder verbal gegeben.
- Hilfsmittel: es können Hilfsmittel, wie Stand-Stangen oder Stand-Dummys, welche an den Trainingsflächen der Teilnehmer positioniert werden, zum Einsatz kommen.

# Swiss Wado-Ryu Karate-Do Academy SWKA

## Karate Dojo Wadokan Basel

c/o Budo Akademie, Steinentorstrasse 35H/1, 4051 Basel

---

### 9. Hygieneregeln / Reinigung (HYGIENEKONZEPT, REINIGUNGSKONZEPT)

- Im Dojo und in den Toiletten muss eine ausreichende Menge an Seife, Einweghandtüchern und Desinfektionsmittel bereitgestellt werden.
- Die Teilnehmer müssen beim Betreten des Dojo und nach dem Training ihre Hände waschen oder desinfizieren.
- Die Teilnehmer bringen ihre eigenen Wasserflaschen mit und nehmen sie nach dem Training mit nach Hause.
- Die Teilnehmer nehmen ihren eigenen Abfall mit (Taschentücher, leere Flaschen usw.).
- Der Dojo-Verantwortliche ist für die Umsetzung aller Anforderungen im Zusammenhang mit der Reinigung des Dojos verantwortlich (z.B. Parkettboden, Türgriffe usw.).
- Der Dojo-Verantwortliche muss Mitarbeitern / Reinigungspersonal / Kursleiter / Trainer/innen usw. Informationen bezüglich Reinigungs- und Kontrollanforderungen zur Verfügung stellen.
- Nach jedem Training muss gelüftet werden (min. 10 Minuten).
- Alle Mülleimer müssen regelmässig geleert werden.
- Toiletten sowie Duschen und Umkleidekabinen müssen regelmässig gereinigt und desinfiziert werden (sofern sie benutzt werden).

### 10. Vor und nach dem Training

- Zwischen den Lektionen (Pausen) muss genügend Zeit vorhanden sein, um ein Treffen von aufeinanderfolgenden Teilnehmern zu vermeiden.
- Die Teilnehmer und Begleitpersonen dürfen nur kurz vor Kursbeginn (5-10 Minuten vor dem Training) zum Dojo kommen und verlassen diesen sofort nach dem Training.
- Während der Anwesenheit im Dojo ist kein physischer Kontakt gestattet, auch nicht zwischen Personen die sich sonst häufig treffen (Mitglieder derselben Lebensgemeinschaft, Familie, Partner).

### 11. Kommunikation / Information (INFOBLATT, BAG-BLATT)

- Das Schutzkonzept wird dem Verein Wadokan mitgeteilt sowie auf die Website Wadokan Basel gestellt.
- Die Massnahmen des Schutzkonzepts müssen den Teilnehmern / Erziehungsberechtigten mitgeteilt (E-mail) und auch vor Ort bekannt gegeben werden (Aushang).
- Der Wadokan Dojo-Verantwortliche erstellt für die Teilnehmer / Erziehungsberechtigte ein Infoblatt zu den Gegebenheiten des Dojo.
- Das BAG-Blatt «Wie schützen wir uns» muss vor Ort angezeigt werden (Download).
- Infoblatt und BAG-Blatt müssen rechtzeitig vor der Neueröffnung des Dojo allen Teilnehmern / Erziehungsberechtigten / dem Kursleiter / Trainer/innen zugeschickt werden (E-mail). Zudem müssen Infoblatt und BAG-Blatt gut sichtbar in allen nötigen Sprachen plakatiert werden.

## Anhänge

Anhang 1: RAUMKONZEPT

Anhang 2: TRAININGSKONZEPT

Anhang 3: HYGIENEKONZEPT

Anhang 4: REINIGUNGSKONZEPT

Anhang 5: INFOBLATT TEILNEHMER

Anhang 6: BAG-BLATT «WIE SCHÜTZEN WIR UNS»

# Swiss Wado-Ryu Karate-Do Academy SWKA

## Karate Dojo Wadokan Basel

c/o Budo Akademie, Steinentorstrasse 35H/1, 4051 Basel

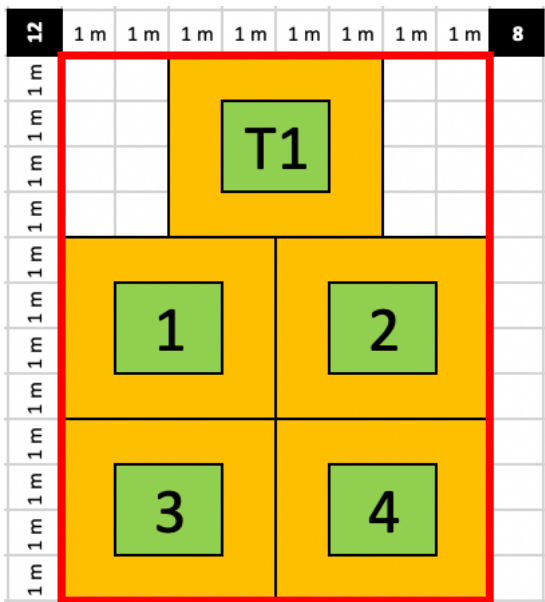
---

### Anhang 1: RAUMKONZEPT

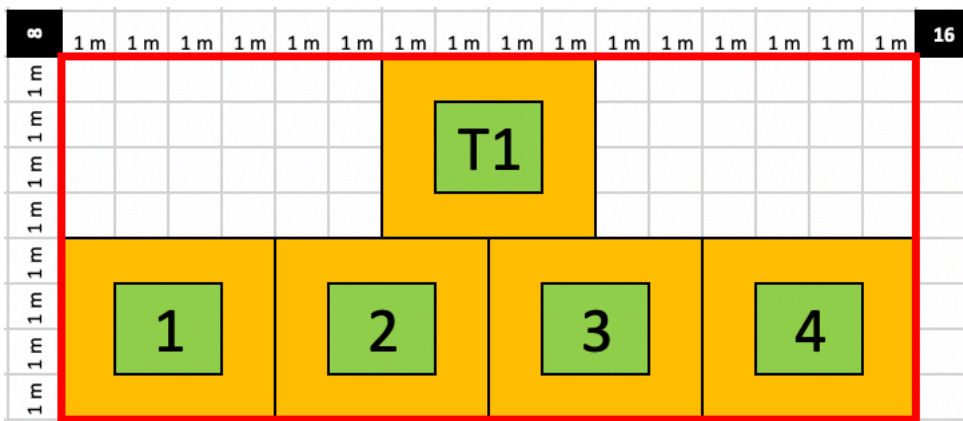
Übergeordnet: COVID-19 Schutzkonzept SWKA 01

- Pro Training sind nicht mehr als 5 Personen anwesend
- Kennzeichnung der Trainingsfelder erfolgt mit Klebband auf dem Parkettboden
- Trainingsfeld pro Person = 2 m x 2 m = 4 m<sup>2</sup>
- Trainingsfelder inklusive 1 m auf allen Seiten = 4 m x 4 m = 16 m<sup>2</sup> (min. 10 m<sup>2</sup>) total
- Bei ausreichender Fläche dürfen zwei Gruppen parallel trainieren

#### VARIANTE 1– fünf Personen à (10-16) m<sup>2</sup> / total 50-80 m<sup>2</sup>



#### VARIANTE 2 - fünf Personen à (10-16) m<sup>2</sup> / total 50-80 m<sup>2</sup>



# Swiss Wado-Ryu Karate-Do Academy SWKA

## Karate Dojo Wadokan Basel

c/o Budo Akademie, Steinentorstrasse 35H/1, 4051 Basel

---

### Anhang 2: TRAININGSKONZEPT

Übergeordnet: COVID-19 Schutzkonzept SWKA 01

- Anzahl Personen: Mit Trainer / Instruktor sind max. **5 Personen** anwesend
- Training: Das Training findet auf einem markierten Trainingsfeld von **4 m<sup>2</sup>** statt.
- Abstand: auf allen Seiten beträgt der Abstand **(1.16-2) m** und zur Wand **(0.58-1) m**.
- Gesamtfläche: Trainingsfeld plus Sicherheitszone beträgt **(10-16) m<sup>2</sup>**.
- Kein Körperkontakt: Kihon, Renraku waza, Kata und Kumite werden **ohne Partner** trainiert.
- Sicherheitsabstand: zwischen den Personen beträgt **2 m**.

#### ETIKETTE / GRUSS

Der Gruss am Anfang und Ende des Trainings wird im Stehen (Ritsurei) durchgeführt anstatt in Seiza (Kniesitz), um die Hygienemassnahmen des BAG einzuhalten.

#### KIHON – GRUNDSCHULE / BASISTRAINING (1. Säule)

Grundlegende Stellungen, Schritte, Schlag-, Abwehr- und Tritt-Techniken dienen dem Koordinations- / Konditionstraining. Findet ohne Partner statt.

#### KATA / RENZOKU WAZA – FORMTRAINING (2. Säule)

Genau vorgeschriebene Formen bestehend aus Abwehr- und Angriffstechniken kombiniert mit Richtungswechseln, Drehungen und Sprüngen stellen einen Kampf gegen einen imaginären Gegner (nicht vorhanden). Findet ohne Partner statt.

#### KUMITE – ZWEIKAMPF (3. Säule)

In Partnerübungen / Freikampf kommt es durch Angriff- und Abwehrtechniken durch direkte Berührung zum Körperkontakt. Mit dem Raum- und Trainingskonzept im markierten Trainingsfeld werden die Techniken ohne Partner durchgeführt. Als Hilfsmittel kommen Stand-Stangen oder Stand-Dummys auf dem Trainingsfeld zum Einsatz.

#### SPIELE – KINDERTRAINING

Es können Spiele im Rahmen des Raum- und Trainingskonzepts durchgeführt werden. Die Kinder dürfen hierbei das vorgegebene Trainingsfeld nicht verlassen.

# Swiss Wado-Ryu Karate-Do Academy SWKA

## Karate Dojo Wadokan Basel

c/o Budo Akademie, Steinentorstrasse 35H/1, 4051 Basel

---

### Anhang 3: HYGIENEKONZEPT

Übergeordnet: COVID-19 Schutzkonzept SWKA 01

Spezifische Anforderung: Koordination mit den Trainingsaktivitäten der Aikido-Schule

Organisatorische Massnahme: Angepasster Trainingsplan, Trainings mit 4 Schülern

#### CHECKLISTE

- Zugang zum Dojo über die Treppe (Lift in Ausnahmefällen)
- Deponieren der Schuhe im Empfangsbereich
- Waschen der Hände im Empfangsbereich oder in den Toiletten
- Umziehen in der Umkleide (Jugendliche, Erwachsene), Eintritt ins Dojo (Kinder)
- Füsse waschen in der Umkleide
- Hände desinfizieren
- Taining im Dojo ohne Körperkontakt
- Umziehen in der Umkleide (Jugendliche, Erwachsene), Dojo zügig verlassen
- Wichtig: Es bringen alle ihr persönliches Handtuch mit. Bitte Handtuch nach jedem Training waschen.

# Swiss Wado-Ryu Karate-Do Academy SWKA

## Karate Dojo Wadokan Basel

c/o Budo Akademie, Steinentorstrasse 35H/1, 4051 Basel

---

### Anhang 4: REINIGUNGSKONZEPT

Übergeordnet: COVID-19 Schutzkonzept SWKA 01

#### VORBEREITUNG / KONTROLLE

- Wasserleitungen vor Wiederinbetriebnahme der Anlage gründlich spülen (alle Entnahmestellen öffnen und mehrere Minuten laufen lassen)
- Seife und Einweghandtücher an den Waschstellen bereitstellen
- Händedesinfektionsmittel an den Waschstellen und Eingängen bereitstellen
- Desinfektionsmittel für Reinigung zwischen den Trainings bereitstellen
- Desinfektionsmittel im Trainingsbereich für Reinigung gemeinsam benutzter Objekte

#### VOR / NACH DEM TRAINING

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

#### TÄGLICH

- Böden mit handelsüblichem Reinigungsmittel reinigen
- WC reinigen / desinfizieren
- Abfall leeren (Handschuhe verwenden), Abfallsäcke nicht zusammendrücken

#### WÖCHENTLICH

- Böden 1 x desinfizieren

# Swiss Wado-Ryu Karate-Do Academy SWKA

## Karate Dojo Wadokan Basel

c/o Budo Akademie, Steinentorstrasse 35H/1, 4051 Basel

---

### Anhang 5: INFOBLATT TEILNEHMER

Übergeordnet: COVID-19 Schutzkonzept SWKA 01

#### WANN ICH NICHT INS TRAINING KOMME

- Wenn ich mich krank fühle, bleibe ich zu Hause und informiere den Dojo-Verantwortlichen falls ich für ein Training angemeldet bin oder in den letzten zwei Wochen ein Training absolviert habe.

#### VOR DEM TRAINING

- Ich bringe meine persönliche Trainingsausrüstung und eine volle Flasche Wasser mit.
- Ich wasche vor dem Training gründlich meine Füsse.
- Ich wasche meine Hände mit Wasser und Seife oder desinfiziere sie bevor ich trainiere.
- Wenn möglich, bringe ich mein eigenes Händedesinfektionsmittel mit.
- Ich erscheine erst kurz vor dem Training (max. 5 Minuten vor Beginn) und wenn möglich bereits im Karate-Gi.

#### WÄHREND DES TRAININGS

- Ich folge strikt den Anweisungen der Trainer und halte mich immer an die angegebenen Schutzmassnahmen.
- Oberstes Gebot: Training ohne Körperkontakt.
- Ich respektiere die Mindestentfernung von 2 m und die Bodenmarkierung meiner Trainingsfläche.
- Ich berühre nicht die Gegenstände anderer Leute.

#### NACH DEM TRAINING

- Ich verlasse den zugewiesenen Bereich erst nach Einverständnis des Trainers.
- Ich wasche nach dem Training meine Hände mit Wasser und Seife oder desinfiziere sie.
- Ich verlasse das Dojo sofort nach dem Training.
- Ich nehme den persönlichen Abfall mit nach Hause.
- Ich nehme meine persönliche Ausrüstung mit.



# Swiss Wado-Ryu Karate-Do Academy SWKA Karate Dojo Wadokan Basel

c/o Budo Akademie, Steinentorstrasse 35H/1, 4051 Basel

## Anhang 6: BAG-BLATT «SO SCHÜTZEN WIR UNS»

LINK BAG HOMEPAGE

Plakat «Neues Coronavirus: So schützen wir uns» (PDF, 1 MB, 30.04.2020)

**Neues Coronavirus** Aktualisiert am 28.4.2020

**SO SCHÜTZEN WIR UNS.**

- Abstand halten.** (Icon: Two people with a double-headed arrow between them)
- Empfehlung: Maske tragen, wenn Abstandhalten nicht möglich ist.** (Icon: Two people wearing face masks)
- Falls möglich weiter im Homeoffice arbeiten.** (Icon: A laptop computer)

**WEITERHIN WICHTIG:**

- Gründlich Hände waschen.** (Icon: Hands being washed with water droplets)
- Hände schütteln vermeiden.** (Icon: Two hands shaking with a red X over it)
- In Taschentuch oder Armbeuge husten und niesen.** (Icon: A person coughing into their elbow)
- Bei Symptomen zuhause bleiben.** (Icon: A house)
- Nur nach telefonischer Anmeldung in Arztpraxis oder Notfallstation.** (Icon: A telephone handset and a stethoscope)

[www.bag-coronavirus.ch](http://www.bag-coronavirus.ch)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Swiss Confederation

Bundesamt für Gesundheit BAG  
Office fédéral de la santé publique OFSP  
Ufficio federale della sanità pubblica UFSP  
Uffizi federal da sanadad publica UFSP



Scan for translation