



ARNIS CLUB

ZÜRICH

Schutzmassnahmen
Schutzkonzept

Arnis Club Zürich

gültig ab 29.10.2020

(alle Bezeichnungen gelten jeweils für beide Geschlechter)

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	2
Ziele	2
Allgemeine Hygiene – und Verhaltensregeln BAG	2
Einstufung der Risikogruppe	3
Triage der Schüler	3
Trainingsbereich, Umkleidekabine und Küche im Trainingszentrum am HB	4
Trainingseinheit und Trainingsutensilien	4
Schutzmaterial Trainingszentrum	5
Training in der Sporthalle beim Käferberg	5
Information und Kommunikation	5

Einleitung

Dieses Schutzkonzept beschreibt, welche Vorgaben der Arnis Club Zürich erfüllen muss, der gemäss COVID-19-Verordnung 2 das Training wiederaufnehmen oder fortsetzen kann. Die Vorgaben richten sich an die Vereins Verantwortlichen und den Trainern der Kampfschule und geben die Schutzmassnahmen für die Schüler und das Training vor.

Ziele

Das Ziel der Massnahmen ist es, einerseits Schüler und Trainer und andererseits die allgemeine Bevölkerung als Dienstleistungsempfänger vor einer Ansteckung durch das neue Coronavirus zu schützen. Zudem gilt es, besonders gefährdete Personen bestmöglich zu schützen, sowohl als Trainer wie auch als Schüler.

Allgemeine Hygiene – und Verhaltensregeln BAG

- Abstand halten (mindestens 1,5 Meter).
- **Training ohne Körperkontakt.**
- **Kontakt Daten wird weiter erhoben. So kann im Falle einer neu infizierten Person die Rückverfolgbarkeit sichergestellt werden.**
- **Es gilt Maskenpflicht während dem Sport/Training und der Abstand von 1.5m muss eingehalten werden.**
- Maskenpflicht gilt insbesondere auch für Team- und Aufenthaltsräume von Lehrpersonen oder Mitarbeitenden. (19.10.2020)
- Maskenpflicht gilt neu auch in Sportanlagen sowie – wenn möglich – in den Garderoben, wobei bei der unmittelbaren sportlichen Aktivität die Masken ausgezogen werden dürfen. (19.10.2020)
- Nach dem Eintreten gründlich die Hände mit Seife waschen oder desinfizieren.
- Auf Händeschütteln verzichten, möglichst nicht ins Gesicht fassen.
- Ins Taschentuch oder in die Armbeuge niesen und husten.
- Bei Husten und Erkältungsanzeichen zu Hause bleiben.
- An- und Abreise zum Trainingsort, wenn immer möglich mit individuellen Verkehrsmitteln (zu Fuss, Velo, Auto etc.). Nutzung des öffentlichen Verkehrs nur wenn nicht anders möglich unter Einhaltung der Hygienevorschriften.

Einstufung der Risikogruppe

- Besonders gefährdete Personen sind Personen ab 65 Jahren (ab Jahrgang 1955) sowie Personen, die folgende Erkrankungen aufweisen:
Bluthochdruck,
Herz-Kreislauf-Erkrankungen,
chronische Atemwegserkrankungen,
Diabetes,
Erkrankungen/Therapien, die das Immunsystem schwächen,
Krebs unter medizinischer Behandlung
- Mögliche Symptome bei Corona-Infizierte:
Husten (meist trocken),
Halsschmerzen,
Kurzatmigkeit,
Fieber/Fiebergefühl,
Muskelschmerzen
Plötzlicher Verlust des Geruchs- und/oder Geschmackssinns
- Selten sind:
Kopfschmerzen
Magen-Darm-Symptome
Bindehautentzündung
Schnupfen
- Die Krankheitssymptome können sich unterschiedlich stark auswirken.
- Komplikationen wie eine akute Lungenentzündung sind ebenfalls möglich.

Triage der Schüler

- Hatten die Schüler in den letzten zwei Wochen Corona - Symptome oder Kontakt mit einer an Corona erkrankten Person? – Wenn ja, Training frühestens in zwei Wochen möglich!
- Fühlt sich ein Schüler krank, muss er den Trainingstermin absagen und zu Hause bleiben. Wenn möglich 24h vorher absagen.
- Gehört der Schüler zur Risikogruppe? Wenn ja, zu Hause bleiben und allenfalls am Onlineclass teilnehmen. Möchte der Schüler trotzdem ins Trainingszentrum kommen, gilt dies als selbst zu verantworten. Hier an die Eigenverantwortung des Schülers appellieren. Gehört er zur Risikogruppen darauf aufmerksam machen, dass vom BAG eine Schutzmaske empfohlen wird, welches sie selbst zu organisieren haben.
- Im Trainingszentrum dürfen sich KEINE Begleitpersonen aufhalten. Ausnahme, Eltern begleiten ihre Kleinkinder zum Training!
- Zeigt ein Schüler Krankheitssymptome, muss er das Trainingszentrum verlassen und nach Hause geschickt werden.
- Protokollierung der Anwesenden zur Nachverfolgung der Infektionsketten

Trainingsbereich, Umkleidekabine und Küche im Trainingszentrum am HB

- Hand- Desinfektionsmittel bereitstellen.
- Es wird ein Abfalleimer bereitgestellt für alle benutzten Masken und Desinfektionstücher.
- Die Schüler sollen pünktlich zum Training erscheinen, fünf bis zehn Minuten zum -umziehen. Jedoch nicht 30 Minuten früher, um die Kontaktzeiten so kurz wie möglich zu halten.
- Der Schüler muss sich beim Eintritt und beim Verlassen des Trainingszentrum die Hände gründlich mit Seife waschen oder desinfizieren.
- Die Strassenschuhe sind beim Eingang in der Schuhkiste zu versorgen.
- Der Trainer desinfiziert beim Eintritt und nach einer Trainingseinheit Folgendes: Alle Türklinken (inklusive WCs) und Fenstergriffe, auch in der Küche, alle Tische und alle Stühle in der Garderobe
- **Maskenpflicht während dem Sport/Training und der Abstand von 1.5m muss eingehalten werden**
- **Das Trainingszentrum darf während einer Trainingseinheit NUR von einem Trainer benutzt werden.**
- **Das Training im Trainingszentrum wird der Platz auf max. 4 Schüler begrenzt.**
- **Mo/Do-Klasse jeweils eine Woche vorher via Link anmelden. Schüler bitte alle möglichen Trainings auswählen.**
- **Nach Bedarf werden weitere Training Slot für Mo+Do von 20:00-22:00 Uhr erweitert. (Für Dienstag und Freitags Klassen gilt diese Regel NICHT)**
- Stühle in der Garderobe entsprechen der 2 Meter – Abstands – Regel.
- In der Umkleidekabine darf sich nur eine Person zum Umziehen befinden. Die anderen sollen bitte draußen warten.
- Bitte rasches Umziehen.
- Vorsicht beim Kreuzen im Gang.
- Die Terrasse darf während der Trainingseinheit nicht genutzt werden, um die Kontaktzeit möglichst kurz zu halten. Sie wird einschliesslich nur zum Lüften geöffnet.
- Trainingszentrum vor und nach jeder Einheit für mindestens 10 Minuten lüften.

Trainingseinheit und Trainingsutensilien

- Der Trainer desinfiziert beim Eintritt und nach einer Trainingseinheit die Trainingsmatten.
- Die Benutzung von Trainingsutensilien so gering wie möglich halten.
- Möglichst eigene Trainingsutensilien gebrauchen.
- Benutzte Trainingsutensilien (Pads, Stöcke, etc) unverzüglich nach Gebrauch desinfizieren.
- Schüler und Trainer sind auf der Matte mit einem zwei Meter Abstand, siehe auch markierte Matten.
- Kontaktdaten wird erhoben.
- Die Uniformen sind immer frisch gewaschen, ansonsten sind auch Trainerhosen und T-Shirts erlaubt.

Schutzmaterial Trainingszentrum

- Das Trainingszentrum besorgt ausreichend Schutzmaterialien: Händedesinfektionsmittel, Flächendesinfektionsmittel, Schutzmasken und Handschuhe.
- Es dürfen keine Handtücher verwendet werden.
- Nach dem Händewaschen bitte Einwegtücher verwenden.
- Wenn der zwei Meter Abstand nicht gewährleistet werden kann, gilt das eintragen in der Präsenzliste
- Der Umgang mit Schutzmaske soll vorbildlich und ressourcenfreundlich sein, vor und nach jedem Berühren der Maske werden die Hände desinfiziert oder mit Seife gewaschen.
- Wunden an den Fingern mit Pflaster abdecken.

Training in der Sporthalle beim Käferberg

Auch in der Turnhalle gelten die gleichen Hygienemassnahmen wie oben bereits beschrieben.

- Die Garderoben und Duschen stehen zur Verfügung. Bitte nur Wertsachen und Trainingsutensilien mit in die Halle bringen, restliche Taschen und Kleider in der Garderobe lassen.
- **Maskenpflicht während dem Sport/Training und der Abstand von 1.5m muss eingehalten werden**
- **Training am Mittwoch+Samstag dürfen sich max. 15 Leute befinden. (Eine Online Anmeldung ist noch nicht nötig)**
- Nach dem Training wie gewohnt die Halle reinigen.
- Vor oder nach dem Training ihre Kontaktdaten in der Präsenzliste eingetragen, um die Rückverfolgung gewährleisten zu können.
- In den Garderoben und WC-Anlagen stehen Desinfektionsmittel bereit.
- Wunden an den Fingern mit Pflaster abdecken.

Information und Kommunikation

- Dieses Schutzkonzept wird allen Schülern zum Durchlesen weitergeleitet und am Trainingsort angeschlagen sein. Auch wird das PDF in unser Forum aufgeschaltet.
- Das BAG-Plakat «So schützen wir uns» wird im Trainingszentrum aufgehängt.
- Die COVID-19-Beauftragte des ACZ ist Dominique Cantos und ist unsere Kontaktperson für alle Fragen der Schüler (Kontakt 076 442 19 93).

Herzlichen Dank für Eure Mithilfe, Eure Disziplin und Euer Vertrauen! Bleibt gesund!

Das CORE-Team des Arnis Club Zürichs