



## swisswushu Covid-19 Standard-Schutzkonzept

Für Wushu (auch bezeichnet als Kung-Fu / Taiji / Qi-Gong) 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.

### Verantwortlichkeiten & Aufgaben

Vereinsverantwortliche:

- Wissen wie sie ihr Training gemäss Schutzkonzept führen können
- Informieren alle Trainierenden über die Massnahmen die in den jeweiligen Clubs getroffen werden
- Verpflichten sich das swisswushu Covid-19 Schutzkonzept umzusetzen

Trainierende:

- Sind informiert und halten sich an das Schutzkonzept
- Erhalten klare Verhaltensanweisungen
- Verpflichten sich die vorgegebenen Schutzmassnahmen einzuhalten



## swisswushu Covid-19-Richtlinien für Clubs

### 1. Risikobeurteilung und Triage

- a) Der Trainingsbetrieb ist unter Einhaltung der übergeordneten Grundsätze unter Einhaltung dieses Schutzkonzeptes möglich.
- b) Besonders gefährdete Personen sollen dem Trainingsbetrieb fernbleiben.
- c) Krankheitssymptome  
Trainierende 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 Trainingsteilnehmer informiert umgehend seinen Trainer, der wiederum die übrige Trainingsgruppe orientiert.

### 2. Anreise, Ankunft und Abreise zum und vom Trainingsort

- a) Die Trainierenden verzichten zur An- und Abreise wenn möglich auf Fahrten mit dem öffentlichen Verkehr. Ist die Benutzung des ÖV unumgänglich, müssen die Hygiene- und Verhaltensregeln eingehalten werden.
- b) Teilnehmer dürfen die Anlagen frühestens 5 Minuten vor Beginn betreten und haben diese spätestens 5 Minuten nach Trainingsende wieder zu verlassen.
- c) Beim Betreten und Verlassen der Anlage benutzen alle Teilnehmer das zur Verfügung stehende Händedesinfektionsmittel.
- d) Türen sollten nach Möglichkeit durch den Trainer geöffnet und geschlossen und während den Wechselzeiten offen gehalten werden, um das Anfassen zu reduzieren.
- e) Begrüssung und Verabschiedung findet traditionell mit «Palm & Fist»-Gruss auf Distanz ohne Körperkontakt statt.



### 3. Infrastruktur

- a) Platzverhältnisse / Trainingsortverhältnisse.  
Pro Teilnehmer stehen mindestens 10m<sup>2</sup> Fläche zur Verfügung. Fläche oder Standort pro Teilnehmer ist mit geeigneten Mitteln zu kennzeichnen z.B. mit Bodenmarkierungen.
- 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 dezidiertes Platz zugewiesen. Diese Plätze sind geeignet zu markieren oder zuzuweisen. Umkleiden/Duschen bleiben grundsätzlich für die Trainingsteilnehmer gesperrt. 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 (wird vom Betreiber der Anlage übernommen). Allgemeine Objekte, die von mehreren Personen angefasst werden wie Türgriffe,



Treppengeländer, Abfallimer (Deckel/Griffe) etc., sind vor bzw. nach jeder Trainingseinheit zu desinfizieren.

- d) Zwischen jeder Trainingseinheit ist der Trainingsraum für mindestens 10 Minuten zu lüften. Teilnehmer werden gebeten ihren persönlichen Abfall zu Hause zu entsorgen.
- e) 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).
- f) Für das Trocknen der Hände werden Einwegtücher oder einmal benutzbare Stoffhandtuchrollen zur Verfügung gestellt.
- g) Bei der Benutzung von fremder Infrastruktur (z.B. Turnhalle) klärt der Clubverantwortliche die Umsetzung der Massnahmen mit dem Eigentümer der Anlage.

#### 4. Verpflegung

- a) Automaten, Aufenthaltsbereiche etc. bleiben für die Teilnehmer gesperrt.
- b) Trinkflaschen werden von den Teilnehmern selbst gefüllt mitgebracht und getrennt am zugewiesenen Ort am Rande der Trainingsfläche deponiert.

#### 5. Gruppengrösse

- a) Die vom Bundesrat definierte zulässige Gruppengrösse 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 haben keinen Zutritt zu den Anlagen.
- b) Der Trainingsraum ist gestaffelt zu betreten und zu verlassen.
- c) Die Trainingszeiten sind so zu staffeln, dass zwischen den einzelnen Lektionen min. 15 Minuten liegen.

#### 6. Trainingsformen und -Organisation

- a) Unsere Sportart ist primär ein Individualsport. Die übergeordneten Grundsätze sind in adäquaten oder angepassten Trainings- bzw. Übungsformaten einzuhalten.
- b) Ein Grossteil der Trainingsinhalte sind Einzelübungen und innerhalb der individuellen zugewiesenen Trainingsfläche möglich. Dies sind z.B. Stände, Grundtechniken, Formen mit geringem Platzbedarf (festgelegte Bewegungsabläufe), Kraftübungen.
- c) Einzelübungen mit erhöhtem Platzbedarf wie z.B. Schrittarbeit oder Formen mit Schrittfolgen sind so auszuführen, dass die Abstände unter den Teilnehmern gewahrt bleiben.
- d) Anwendung/Umsetzung der Bewegungen kann mit Übungen wie Schattenboxen oder am Sandsack simuliert werden (ohne Partner).
- e) Partnerübungen, Pratzearbeit oder Sparring (Übungszweikämpfe) sind unter Einhaltung der folgenden Rahmenbedingungen zulässig:
  - die einzelnen Übungseinheiten dürfen 15 Minuten in Folge nicht übersteigen
  - verbale Kommunikation unter den Trainierenden soll bei Partnerarbeit unterlassen werden
  - Partnerwechsel werden wenn möglich unterlassen oder auf ein Minimum reduziert



- Die Trainierende schützen sich und ihre Partner bei Partnerarbeit mittels Tragen einer Schutzmaske.
- f) Als Trainingsform ist sowohl Training in Gruppen als auch 1:1 Personaltraining möglich. Instruktion und Korrekturen finden wenn möglich ohne Körperkontakt unter Einhaltung des Sicherheitsabstands statt. Instruktionen, die Körperkontakt erfordern, werden so kurz wie möglich gehalten. Der Trainer nutzt dabei zum Schutz der Trainierenden eine Schutzmaske.

## 7. Material

- a) Die Trainingsteilnehmer nutzen primär ihr persönliches Material (Yogamatten, Handschuhe, Trainingswaffen etc.), das sie selbst mitbringen und wieder mit nach Hause nehmen.
- b) Gemeinsam benutztes Material wie z.B. Sandsäcke oder Handprätzen sind nach jeder Benutzung zu desinfizieren. Der Trainer ist für die Umsetzung und Verfügbarkeit von Desinfektionsmittel im Trainingsbereich verantwortlich.

## 8. Risiko/Unfallverhalten

- a) Das Verletzungsrisiko ist minimal, zumal hauptsächlich jeder für sich selbst und auf einer dedizierten Fläche trainiert, womit Fremdeinwirkung ausgeschlossen ist.
- b) Im Falle eines Unfalls kümmert sich der Trainer um den Verletzten (wenn unvermeidbar). Die übrigen Teilnehmer verbleiben in den zugewiesenen Trainingszonen.

## 9. Schriftliche Protokollierung der Teilnehmenden

- a) Die Teilnehmer jeder einzelnen Trainingseinheit sind zu protokollieren (inkl. Trainer). Dies geschieht idealerweise elektronisch.

## 10. Verantwortlichkeit der Umsetzung

- a) Alle Beteiligten halten sich solidarisch und mit hoher Selbstverantwortung an das Schutzkonzept.
- b) 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.
- c) Die Trainer sorgen für die Einhaltung der Massnahmen durch die Trainings-Teilnehmer.
- d) 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.

## 11. Kommunikation des Schutzkonzepts

- a) Die Clubverantwortlichen instruieren ihre Trainer, welche für die Information der Teilnehmer sorgen. Sowohl für Clubverantwortliche, Trainer als auch für die Trainierenden stehen Merkblätter zur Verfügung.



- b) Bei Benutzung von fremder Infrastruktur klärt der Clubverantwortliche die Umsetzung mit dem Anlagen-Betreiber ab.
- c) Die Schutzmassnahmen gemäss BAG resp. Merkblatt für Athleten werden bei jedem Eingang aufgehängt.

## 12. Covid-19 Anwesenheitsprotokoll

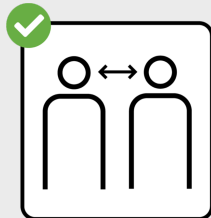
- a) Alle anwesenden Personen sind aufzulisten – auch die Trainer.

Verantwortliche Person, Unterschrift und Datum:

Marcello De Luna, 8.6.2020



Hände desinfizieren  
oder gründlich mit Seife  
waschen  
(vor/nach dem Training)



Abstand halten



Maske tragen wenn  
Abstandhalten nicht  
möglich



Palm-and-Fist-Gruss  
(Händeschütteln  
vermeiden)



Eigene Matte mitbringen



In Taschentuch oder  
Armbeuge husten und niesen



Bei Symptomen zuhause  
bleiben