



Judo Club Muri  
5630 Muri

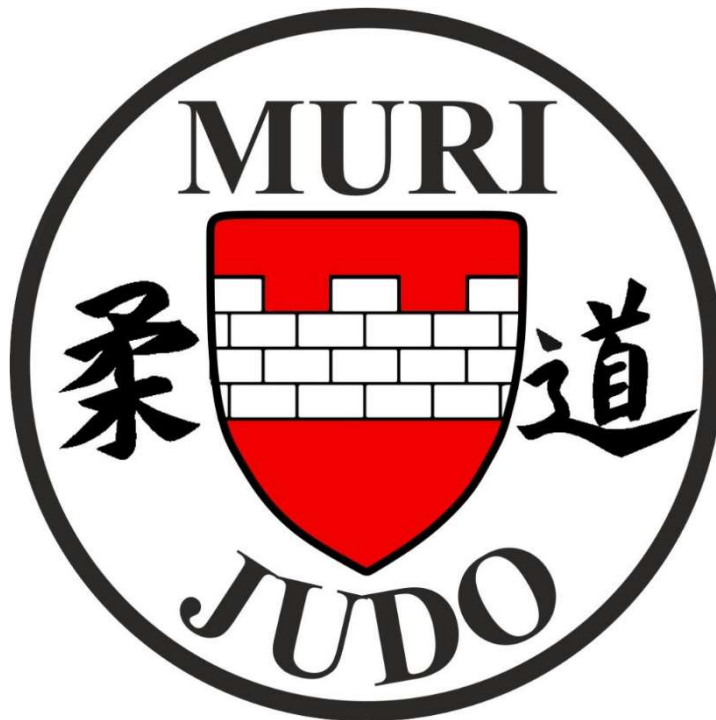
079 245 91 51  
rahel.kuhn@bluewin.ch  
www.judoclubmuri.ch

# Judo Club Muri

**Schutzkonzept für den Trainingsbetrieb ab 27. Juli 2020**

Version: 26. Juni 2020

Ersteller: Rahel Kuhn





## Neue Rahmenbedingungen

Seit dem 6. Juni 2020 ist der Trainingsbetrieb in allen Sportarten unter Einhaltung von vereinspezifischen Schutzkonzepten wieder zulässig. Auf den 22. Juni sind weitere Anpassungen in Kraft getreten. Bei Sportaktivitäten, in denen ein dauernder enger Körperkontakt erforderlich ist, wird empfohlen, die Trainings in beständigen Gruppen stattfinden zu lassen. Als enger Kontakt gilt dabei die längerdauernde (>15 Minuten) oder wiederholte Unterschreitung einer Distanz von 1.5 Metern ohne Schutzmassnahmen.

Folgende sechs Grundsätze müssen im Trainingsbetrieb zwingend eingehalten werden:

### 1. Nur symptomfrei ins Training

Personen mit Krankheitssymptomen dürfen NICHT am Trainingsbetrieb teilnehmen. Sie bleiben zu Hause, resp. begeben sich in Isolation und klären mit dem Hausarzt das weitere Vorgehen ab.

### 2. Abstand halten

Bei der Anreise, beim Eintreten in die Sportanlage, in der Garderobe, bei Besprechungen, beim Duschen, nach dem Training, bei der Rückreise – in all diesen und ähnlichen Situationen sind 1.5 Meter Abstand nach wie vor einzuhalten. Wo der Abstand nicht gewährleistet ist, muss eine Gesichtsmaske getragen werden oder eine zweckmässige Abschränkung (z.B. Plexiglas) installiert sein. Auf das traditionelle Shakehands und Abklatschen ist weiterhin zu verzichten. Einzig im eigentlichen Trainingsbetrieb ist der Körperkontakt in allen Sportarten wieder zulässig.

### 3. Gründlich Hände waschen / Händedesinfektion

Händewaschen und Händedesinfizieren spielt eine entscheidende Rolle bei der Hygiene. Wer seine Hände vor und nach dem Training gründlich mit Seife wäscht, schützt sich und sein Umfeld. Vor Betreten des Dojo korrektes Händedesinfizieren von mindestens 30 Sekunden. Anleitung befindet sich im Anhang.

### 4. Präsenzlisten führen

Enge Kontakte zwischen Personen müssen auf Aufforderung der Gesundheitsbehörde während 14 Tagen ausgewiesen werden können. Um das Contact Tracing zu vereinfachen, führt der Verein für sämtliche Trainingseinheiten Präsenzlisten. Die Person, die das Training leitet, ist verantwortlich für die Vollständigkeit und die Korrektheit der Liste und dass diese dem/der Corona-Beauftragten in vereinbarter Form zur Verfügung steht (vgl. Punkt 5). In welcher Form die Liste geführt wird (doodle, App, Excel, usw.) ist dem Verein freigestellt.

### 5. Bestimmung Corona-Beauftragte/r des Vereins

Jede Organisation, welche die Wiederaufnahme des Trainingsbetriebs plant, muss eine/n Corona-Beauftragte/n bestimmen. Diese Person ist dafür verantwortlich, dass die geltenden Bestimmungen eingehalten werden. Bei unserem Verein ist dies Rahel Kuhn. Bei Fragen darf man sich gerne direkt an sie wenden (Tel. 079 245 91 51 oder [rahel.kuhn@bluewin.ch](mailto:rahel.kuhn@bluewin.ch)).

### 6. Besondere Bestimmungen

Die Kinder betreten das Gebäude, ohne Begleitung eines Erwachsenen. Wenn die Eltern ihre Kinder begleiten / abholen möchten, geschieht dies auf dem Pausenplatz vor der Eingangstüre in die Turnhalle. Möchten jedoch Eltern persönliches Gespräch mit dem Trainer oder einem Training zuschauen benötigt es eine Kontaktaufnahme mit dem zuständigen Trainier vor Trainingsbeginn.

## Hygienische Hände-Desinfektion

Standard-Einreibungsmethode für die hygienische Hände-Desinfektion gem. CEN EN 1500

**1. Schritt:**  
Handfläche auf Handfläche.



**2. Schritt:**  
Rechte Handfläche über linkem Handrücken und linke Handfläche über rechtem Handrücken.

**3. Schritt:**  
Handfläche auf Handfläche mit verschränkten gespreizten Fingern.



**4. Schritt:**  
Außenseite der Finger auf gegenüberliegende Handflächen mit verschränkten Fingern.

**5. Schritt:**  
Kreisendes Reiben des linken Daumens in der geschlossenen rechten Handfläche und umgekehrt.



**6. Schritt:**  
Kreisendes Reiben hin und her mit geschlossenen Fingerkuppen der rechten Hand in der linken Handfläche und umgekehrt.

Desinfektionsmittel in die hohlen, trockenen Hände geben. Nach dem oben aufgeführten Verfahren das Produkt 30 sec. in die Hände bis zu den Handgelenken kräftig einreiben. Die Bewegungen jedes Schrittes fünfmal durchführen. Nach Beendigung des 6. Schrittes werden einzelne Schritte bis zur angegebenen Einreibedauer wiederholt. Im Bedarfsfall erneut Hände-Desinfektionsmittel entnehmen. Darauf achten, daß die Hände die gesamte Einreibzeit feucht bleiben.