



Judo Club Muri  
5630 Muri

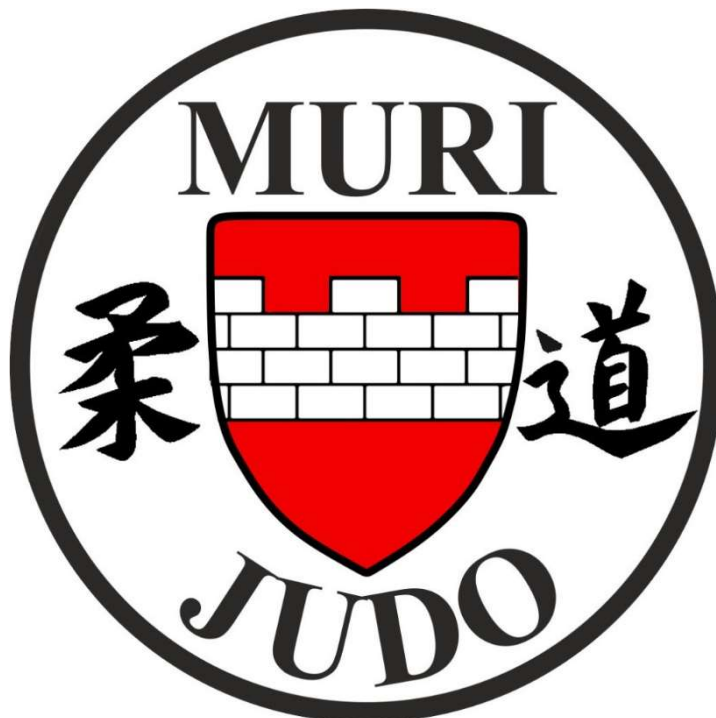
079 245 91 51  
rahel.kuhn@bluewin.ch  
www.judoclubmuri.ch

# Judo Club Muri

## Schutzkonzept für den Trainingsbetrieb

Version: 3. Version 30. März 2021

Ersteller: Rahel Kuhn





## **Neue Rahmenbedingungen**

Seit dem 1. März 2021 sind alle sportliche Aktivitäten für Kinder und Jugendliche bis Jahrgang 2001 in Innenräumen erlaubt. 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**

Judokas mit Krankheitssymptomen (Husten, Schnuppen, Gliederschmerzen, Kopfschmerzen) dürfen NICHT am Trainingsbetrieb teilnehmen. Es reicht ein Symptom, dass das Training nicht besucht werden darf. Ebenso kommt der Judoka nicht in das Training, wenn eine Person, welche im selben Haushalt lebt, Symptome (Husten, Schnuppen, Gliederschmerzen, Kopfschmerzen). Die Familie wird sich in Isolation begeben und klären das weitere Vorgehen mit dem Hausarzt ab.

### **2. Abstand halten / Maskenpflicht**

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. Es gilt eine Maskenpflicht beim Betreten des Gebäudes und in den Garderoben. Zum Training auf dem Tatami darf die Maske entfernt werden. Nach dem Ausziehen der Maske erneut die Hände gründlich desinfizieren. Die Maskenpflicht gilt ab der 5. Klasse. Der Trainier trägt konsequent eine Maske, ausser wenn genügend Abstand gewährt werden kann. Auf das traditionelle Shakehands und Abklatschen ist weiterhin zu verzichten. Einzig im eigentlichen Trainingsbetrieb ist der Körperkontakt im Judo 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 Dojos korrektes Händedesinfizieren von mindestens 30 Sekunden, wie auch nach dem Ausziehen der Maske. Eine Anleitung zur korrekten Durchführung der Händedesinfektion befindet sich im Anhang. Der Judo Club Muri stellt Desinfektionsmittel zur Verfügung.

### **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 das Gebäude. Möchten jedoch Eltern ein persönliches Gespräch mit dem Trainer benötigt es vor dem Training eine Kontaktaufnahme mit dem zuständigen Trainier. Die Eltern tragen dabei konsequent eine Maske. Das Zuschauen eines Trainings in der Turnhalle ist aufgrund der aktuellen Lage nicht erlaubt.

Muri, 30. März

Vorstand Judo Club Muri

## Hygienische Hände-Desinfektion

Standard-Einreibmethode 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.

**B | BRAUN**  
OPM

B. Braun Petzold GmbH  
D-34209 Melsungen

Nr. 3916 0761

Quellenangabe: B. Braun Petzold GmbH. *Hygienische Hände-Desinfektion*