

Schutzkonzept Goju Kan Bern für Trainings ab 10. August 2020

Unser Schutzkonzept orientiert sich an den Rahmenvorgaben für den Sport von Swiss Olympic (gültig ab 6.6.2020) und setzt diese entsprechend um.

Am Training teilnehmen dürfen nur Sportlerinnen und Sportler, die gesund und symptomfrei sind.

Weiterhin gilt Abstand halten – bei der Anreise zum Dojo, beim Eintreten, in der Garderobe, bei Trainings-Besprechungen, beim Duschen, nach dem Training, bei der Rückreise.

- Seit dem 8. Juni finden Trainings für Erwachsene und Kinder statt.
- Die Zahl der Teilnehmenden ist beschränkt (grosser Dojo 16 Personen, kleiner Dojo 12 Personen). Zur Nachverfolgung enger Kontakte von infizierten Personen werden Kontrolllisten geführt. Aus diesen Gründen erfolgt die Anmeldung zum Unterricht online über unsere Webseite www.gojukan.ch (Menüpunkt "Buchen").
- Wenn möglich sollten immer die gleichen Wochenlektionen gebucht werden.

Training

- Die Eingangstüre bleibt während der Trainings geschlossen. Wartende halten den Sicherheitsabstand von 1.5 m ein.
- Trainierende werden nacheinander eingelassen. Sie ziehen Schuhe und Socken aus, ziehen Zoris/Schlarpen an und deponieren Schuhe und Jacken im Vorraum der Garderoben.
- Eltern dürfen ihre Kinder ins Training bringen und wieder abholen, müssen aber während des Unterrichts unsere Räume wieder verlassen.
- Der Aufenthaltsraum bleibt gesperrt.
- In den Garderoben wird auf eine gleichmässige Verteilung geachtet.
- Vor Trainingsbeginn gründliches Händewaschen mit Seife, immer allein, bei einem der 4 Lavabos (Kraftraum, Bar, Frauen-/Herrengarderobe).
- Im Trainingsraum wird auf gleichmässige Verteilung geachtet (ca. 4 Matten pro Person).
- Am Ende des Trainings waschen sich die Teilnehmenden erneut gründlich die Hände oder desinfizieren sie.
- Die Benutzung der Duschen ist beschränkt: Maximal 4 Personen gleichzeitig bei den Herren und 3 Personen bei den Damen. Toiletten nur im Notfall benützen (nur 1 Person im WC-Bereich).
- Die Pause zwischen den Lektionen beträgt zwischen 15 und 30 Minuten. Der Trainer/die Trainerin weist die Teilnehmenden an, den Dojo nacheinander und möglichst rasch zu verlassen. Die Türen bleiben geöffnet und werden nicht berührt. Die nächste Gruppe wird erst eingelassen, wenn alle Teilnehmenden das Dojo verlassen haben.