

# swisswushu Covid-19 Standard-Schutzkonzept

Für Wushu (auch bezeichnet als Kung-Fu / Taiji / Qi-Gong) Clubverantwortliche, Trainer & Sportler

## Ausgangslage Covid-19

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, weiterzuführen.

## 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 1.5 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
  - a. **Jahrgang 2001 oder jünger**
    - i. Keine Einschränkungen
  - b. **Jahrgang 2000 oder älter sowie gemischte Gruppen**
    - i. Sport in Innenräumen ohne Körperkontakt
      1. Max. 50 Personen inkl. Lehrperson
      2. Maskenpflicht (bei gemischten Gruppen für alle ab 12 Jahren)
      3. Mindestabstand von 1.5m muss sichergestellt werden
      4. Für jede Person müssen mindestens 10 Quadratmeter zur Verfügung stehen
      5. Kein Körperkontakt
      6. Erlaubt die Ausübung das Tragen einer Maske nicht, muss sichergestellt sein, dass für jede Person eine genügend grosse Fläche (25 Quadratmeter bei körperlich anstrengender Aktivität, 10 Quadratmeter ohne körperliche Anstrengung) zur alleinigen Nutzung zur Verfügung steht. Der Raum muss über eine adäquate Lüftung verfügen.
    - ii. Sport in Innenräumen mit Körperkontakt
      1. Training in beständigen 4er Gruppen die sich weder mischen noch annähern dürfen
      2. Pro 4er Gruppe muss eine Fläche von 50 Quadratmetern zur exklusiven Nutzung zur Verfügung stehen.
      3. Es muss keine Maske getragen werden
      4. Der Raum muss über eine adäquate Lüftung verfügen.
    - iii. Sport im Freien
      1. Max. 50 Personen inkl. Lehrperson pro Gruppe
      2. Körperkontakt ist erlaubt, es muss keine Maske getragen werden
      3. Kontaktdaten müssen erhoben werden
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

Swisswushu	Clubs	Athleten/Sportler
Regeln, Prozesse und Anweisungen entsprechen den behördlichen Anforderungen und werden vom Verband und deren Mitgliedern weitergetragen	Wissen wie sie ihr Training gemäss Schutzkonzept führen können	Sind informiert und halten sich an das Schutzkonzept
Unterstützung und Beratung für Clubs	Informieren alle Trainierenden über die Massnahmen die in den jeweiligen Clubs getroffen werden	Erhalten klare Verhaltensanweisungen
Erstellen und Aktualisieren des Schutzkonzepts gemäss Vorgaben von BASPO/BAG/Swiss Olympic	Verpflichten sich das swisswushu Covid-19 Schutzkonzept umzusetzen	Verpflichten sich die vorgegebenen Schutzmassnahmen einzuhalten
Link für Clubs und Sportlern mit allen Information rund um COVID-19 im Zusammenhang mit dem Wushu Training: <a href="https://swisswushu.ch/covid19/">https://swisswushu.ch/covid19/</a>		

## Betroffener Club

Name	Adresse

## Zusammenfassung

Alle Standardmassnahmen werden im Club angewendet

Alle Standardmassnahmen werden im Club angewendet, ausser folgende Massnahmen:

## Abweichung von den Standardmassnahmen

Abweichung	Erklärung

# Anhänge

Anhang	Zweck
<b>swisswushu Covid-19 Richtlinien für Clubs</b>	Richtlinien gemäss «Rahmenvorgaben für Schutzkonzepte in Sportaktivitäten»
<b>Reinigungskonzept</b>	Zusammenfassung für den Clubverantwortlichen /Trainer
<b>Merkblatt Clubverantwortlicher/Trainer</b>	Unterstützung für den Clubverantwortlichen/Trainer
<b>Merkblatt Sportler</b>	Wichtigsten Informationen für den Sportler
<b>Covid-19 Trainingsprotokoll</b>	Vorlage für die Protokollierung

## swisswushu Covid-19 Richtlinien für Clubs

Folgende Schutzmassnahmen sind in den Clubs umzusetzen, die den Trainingsbetrieb unter diesen Rahmenbedingungen wieder aufnehmen möchten. Andere Schutzmassnahmen sind erlaubt, wenn die Situation dies erfordert, sie aber dem Schutzprinzip entsprechen und im Schutz gleichwertig oder besser sind.

### 1. Risikobeurteilung und Triage

Der Trainingsbetrieb ist unter Einhaltung der übergeordneten Grundsätze unter Einhaltung dieses Schutzkonzeptes möglich.

Besonders gefährdete Personen sollen dem Trainingsbetrieb fernbleiben.

#### a) Krankheitssymptome

Sportlerinnen und Sportler 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 Sportler informiert umgehend seinen Trainer, der wiederum die übrige Trainingsgruppe orientiert.

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

#### a) An- und Abreise zum Trainingsort

Die Trainierenden nutzen wo immer möglich den Langsamverkehr zu Fuss, Fahrrad, E-Bike und verzichten, wenn möglich auf Fahrten mit dem öffentlichen Verkehr. Ist die Benutzung des ÖV unumgänglich werden die Hygiene- und Verhaltensregeln eingehalten.

Teilnehmer dürfen die Anlagen frühestens 5 Minuten vor Beginn betreten und haben diese spätestens 5 Minuten nach Trainingsende wieder zu verlassen.

Beim Betreten und Verlassen der Anlage waschen sich alle Teilnehmer die Hände mit Wasser und Seife, ist dies nicht möglich wird Händedesinfektionsmittel zur Verfügung gestellt.

Türen sollten nach Möglichkeit durch den Trainer geöffnet / geschlossen und während den Wechselzeiten offengehalten werden, um das Anfassen zu reduzieren.

Begrüssung und Verabschiedung findet traditionell mit «Palm & Fist» Gruss auf Distanz ohne Körperkontakt statt.



### 3. Infrastruktur

#### a) Platzverhältnisse / Trainingsortverhältnisse

Jahrgang 2001 oder jünger

Keine Einschränkungen.

Jahrgang 2000 oder älter sowie gemischte Gruppen

Sport in Innenräumen ohne Körperkontakt

- Max. 50 Personen inkl. Lehrperson pro Gruppe
- Maskenpflicht (bei gemischten Gruppen für alle ab 12 Jahren)
- Mindestabstand von 1.5m muss sichergestellt werden
- Für jede Person müssen mindestens 10 Quadratmeter zur Verfügung

stehen

- Erlaubt die Ausübung das Tragen einer Maske nicht, muss sichergestellt sein, dass für jede Person eine genügend grosse Fläche (25 Quadratmeter bei körperlich anstrengender Aktivität, 10 Quadratmeter ohne körperliche Anstrengung, z.B. Qi Gong) zur alleinigen Nutzung zur Verfügung steht und der Raum über eine effektive Lüftung verfügt.

Sport in Innenräumen mit Körperkontakt

- Training in beständigen 4er Gruppen ohne Maske
- Für jede 4er Gruppe müssen mindestens 50 Quadratmeter zur exklusiven Nutzung zur Verfügung stehen
- Die Gruppen dürfen sich nicht mischen oder annähern
- Der Raum muss über eine effektive Lüftung verfügen

Sport im Freien

- Max. 50 Personen inkl. Lehrperson pro Gruppe
- Körperkontakt ist erlaubt, es muss keine Maske getragen werden

Sollte ein Innenraum nicht grösser als 30 Quadratmeter sein, sind nur 6 Quadratmeter pro Person verlangt. Bei Flächen zwischen 30 und 50 Quadratmetern darf 5 Personen Zutritt gewährt werden.

**b) Umkleide/Dusche/Toiletten**

Die Sportler erscheinen, wenn möglich in Trainingskleidung zum Training und gehen danach direkt wieder nach Hause. Ist eine Benutzung der Garderobe unumgänglich dürfen sich in jeder Garderobe gleichzeitig nur Teilnehmer der gleichen Trainingsgruppe aufhalten. Die maximale Personenzahl für die Garderoben ergibt sich aus dem Platzbedarf gemäss Abschnitt 3a. Der Mindestabstand muss eingehalten werden und es gilt Maskenpflicht (ab 12 Jahre). In den Duschanlagen darf sich jeweils nur 1 Person aufhalten.

**c) Reinigung (der Sportstätte)**

Böden, WC-Anlagen und weitere Oberflächen sind täglich mit handelsüblichen Reinigungsmitteln zu reinigen. Allgemeine Objekte, die von mehreren Personen angefasst werden wie Türgriffe, Treppengeländer, Abfalleimer (Deckel/Griffe) etc. sind vor bzw. nach jeder Trainingseinheit zu desinfizieren. Zwischen jeder Trainingseinheit ist der Trainingsraum für mindestens 10 Minuten zu lüften. Teilnehmer werden gebeten ihren persönlichen Abfall zu Hause zu entsorgen. 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). Für das Trocknen der Hände werden Einwegtücher oder einmal benutzbare Stoffhandtuchrollen zur Verfügung gestellt. Bei der Benutzung von fremder Infrastruktur (z.B. Turnhalle) klärt der Clubverantwortliche die Umsetzung der Massnahmen mit dem Eigentümer der Anlage.

**d) Verpflegung**

In Aufenthaltsbereichen muss pro Person 10 Quadratmeter zur Verfügung stehen. Der Mindestabstand von 1.5m muss eingehalten werden, es gilt Maskenpflicht. Für Verpflegungsmöglichkeiten gelten die Schutzkonzepte von swissgastro. Trinkflaschen werden von den Teilnehmern selbst gefüllt mitgebracht und innerhalb der persönlichen Trainingsfläche griffbereit gehalten.

**4. Trainingsformen, -spiele und -organisation**

Unsere Sportart ist primär ein Individualsport. Diese Massnahmen gelten für Breitensport wie auch für Leistungs- / Spitzensport. Teamtrainings finden keine statt.

**a) Einhalten der übergeordneten Grundsätze in adäquaten oder angepassten Trainings-, bzw. Übungsformaten.**

Ein Grossteil der Trainingsinhalte sind Einzelübungen und unter Einhaltung des Mindestabstandes von 1.5m möglich. Dies sind z.B. Stände, Grundtechniken, Formen mit geringem Platzbedarf (festgelegte Bewegungsabläufe), Kraftübungen.

Andere Einzelübungen haben einen erhöhten Platzbedarf wie z.B. Schrittarbeit oder Formen mit erhöhtem Platzbedarf. Die Raumnutzung ist so zu organisieren,

dass der Mindest-Abstand von 1.5m dabei eingehalten wird.  
Anwendung/Umsetzung der Bewegungen kann mit Übungen wie Schattenboxen oder am Sandsack simuliert werden (ohne Partner).

Für Partnerübungen, Pratzearbeit, Sparring (Übungszweikämpfe) und ähnliches bei denen der Mindestabstand von 1.5m nicht eingehalten werden kann gelten Indoor bei Erwachsenen ab Jahrgang 2000 die Vorschriften für Training mit Körperkontakt gemäss Abschnitt 3a.

Werden die jüngeren mit den älteren (Jahrgang 2000 und älter) gemischt, so gelten die Bestimmungen für Personen mit Jahrgang 2000 und älter.

b) **Material**

Die Trainingsteilnehmer nutzen primär ihr persönliches Material (Handschuhe, Trainingswaffen etc.), welches sie selbst mitbringen und wieder mit nach Hause nehmen.

Gemeinsam benutztes Material wie z.B. Sandsäcke, Gewichte etc. ist nach jeder Benutzung zu desinfizieren. Der Trainer ist für die Umsetzung und Verfügbarkeit von Desinfektionsmittel im Trainingsbereich verantwortlich.

c) **Risiko/Unfallverhalten**

Da jeder für sich selbst und auf einer dedizierten Fläche trainiert ist Fremdeinwirkung ausgeschlossen und dadurch das Verletzungsrisiko minimal. Im Falle eines Unfalls kümmert sich der Trainer um den Verletzten (wenn unvermeidbar). Die übrigen Teilnehmer verbleiben in den zugewiesenen Trainingszonen.

d) **Schriftliche Protokollierung der Teilnehmenden**

Die Teilnehmer jeder einzelnen Trainingseinheit sind zu protokollieren (inkl. Trainer). Dies geschieht für die einfachere Auswertbarkeit idealerweise elektronisch z.B. mit der Anwesenheitskontrolle in der vom Verband empfohlenen Administrations-Software SoftPulse. Alternativ können auch Papierlisten geführt werden. Diese sind durch den Clubverantwortlichen zentral zu sammeln und bereit zu halten.

## 5. Verantwortlichkeit der Umsetzung vor Ort

### Überwachung, Commitment und Rollenklärung

Alle Beteiligten halten sich solidarisch und mit hoher Selbstverantwortung an das Schutzkonzept.

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.

Die Trainer ihrerseits sorgen für die Einhaltung der Massnahmen durch die Trainings-Teilnehmer.

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.

## 6. Kommunikation des Schutzkonzeptes

Die Clubverantwortlichen erhalten das Schutzkonzept vom Verband per E-Mail zugestellt, es steht ausserdem auf der Verbandshomepage zusammen mit weiteren Informationen und Hilfsmitteln zum Download zur Verfügung.

In einem Webinar für die Clubverantwortlichen wird das Konzept erläutert. Bei Fragen zur Unterstützung bei der Umsetzung steht die Geschäftsstelle jederzeit zur Verfügung.

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

Bei Benutzung von fremder Infrastruktur klärt der Clubverantwortlicher die Umsetzung mit dem Anlagen-Betreiber ab.

Das swisswushu Covid-19 Schutzkonzept wird vom Clubverantwortlichen unterzeichnet und der swisswushu Geschäftsstelle per Mail oder Post zugeschickt.

Die Schutzmassnahmen gemäss BAG resp. Merkblatt für Athleten werden bei jedem Eingang aufgehängt.

Dieses Dokument wurde allen Trainern übermittelt und erläutert.

Verantwortliche Person, Unterschrift und Datum:

---

# Reinigungskonzept

## Vorbereitung / Kontrolle

- Wasserleitungen gespült vor Wiederinbetriebnahme der Anlagen (mehrere Entnahmestellen gleichzeitig öffnen und mehrere Minuten laufen lassen).
- Seife und Einweghandtücher / einmal benutzbare Stoffhandtuchrollen bei den Waschstellen
- Händedesinfektionsmittel bei den Waschstellen und Eingängen
- Desinfektionsmittel für Reinigung zwischen den Trainings
- Desinfektionsmittel im Trainingsbereich für die Desinfektion gemeinsam verwendeter Objekte

## Vor / Nach jedem Training

- Verwendete Trainingsobjekte desinfizieren
- Türklinken, Türgriffe, Fenstergriffe, Handläufe, Deckel / Griff von Abfalleimern etc. desinfizieren
- Im Sanitärbereich Toilettendeckel, Spülknöpfe, Wasserhähne desinfizieren
- Raum lüften (min. 10 Minuten)
- Bestand von Seife- / Desinfektionsmittel, Handtücher etc. kontrollieren

## Täglich

- WCs reinigen / desinfizieren
- Abfall leeren, dabei nicht anfassen (Handschuhe / Hilfsmittel verwenden) und Abfallsäcke nicht zusammendrücken

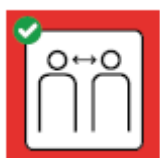
# Merkblatt Clubverantwortlicher/Trainer

<b>Vorbereitung</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sportler über die getroffenen Massnahmen und Organisation im Trainingsraum informieren.</li> <li>- Fixe Gruppen bilden wo möglich.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Stundenplan so strukturieren, dass es mindestens 10 Minuten Pause gibt zwischen den Trainings.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Eltern/Begleitung dürfen wieder zuschauen (Abstand, Maskenpflicht, Sitzpflicht, 10m<sup>2</sup> pro Person) und dürfen sich nicht mit den trainierenden mischen.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reinigungs- und Desinfektionsmittel beschaffen.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Trainings evtl. umplanen (drinnen / draussen)</li> </ul>
<b>Vorbereitung Infrastruktur</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Markierungen für Trainingsflächen pro Gruppe anbringen.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Vorbereitung gemäss Reinigungskonzept umsetzen.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Max. Anzahl Personen für geöffnete Räume markieren.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Merkblatt für Sportler beim Eingang aufhängen.</li> </ul>
<b>Training</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sportler &amp; Trainer die Krankheitssymptome zeigen dürfen nicht ins Training kommen. Trainingsgruppe informieren, Teilnehmer mit Symptomen wegweisen.</li> <li>- Bei Krankmeldungen Clubverantwortlichen informieren.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Auf Einhaltung des Mindestabstandes und Einhaltung der Maskenpflicht beim Betreten des Trainingsbereichs achten und Sportler auffordern die Hände zu waschen / desinfizieren. Türen möglichst geöffnet lassen, bis alle da sind.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Anwesenheitsprotokoll führen.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Auf Einhaltung der maximalen Personenzahl in Aufenthaltsbereichen / Garderoben etc. achten.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Vor dem Trainingsstart nochmals auf das korrekte Verhalten gemäss swisswushu Covid-19 Schutzkonzept hinweisen.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Trainingsinhalt und Organisation planen. Partnerübungen, Pratznarbeit, Körperkontakt nur im Freien oder in beständigen 4er Gruppen auf 50qm</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Am Ende des Trainings den Sportler für Ihr Engagement im Bereich der Schutzmassnahmen danken, sie motivieren so weiterzumachen und sie darum bitten sich die Hände mit Wasser und Seife zu waschen oder zu desinfizieren.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sportler darum bitten nacheinander unter Anweisung die Anlage zu verlassen. Nach Möglichkeit Türen geöffnet lassen, bis alle weg sind.</li> </ul>
<b>Nach dem Training</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Genutztes Material desinfizieren.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Türklinken, Türgriffe, Fenstergriffe, Handläufe, Deckel / Griffe von Abfalleimern desinfizieren.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Toilettendeckel, Spülknöpfe, Wasserhähne desinfizieren.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Raum lüften (mindestens 10 Minuten).</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bestand von Seife- / Desinfektionsmittel, Handtücher etc. kontrollieren.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Training unter Schutzmassnahmen reflektieren und weiterplanen. Wo nötig Anpassungen treffen.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Teilnehmerliste dem Clubverantwortlichen zukommen lassen / gemäss Vorgabe ablegen.</li> </ul>



# Merkblatt Sportler

Vorbereitung
- Fühle ich mich krank, bleibe ich zu Hause und informiere meinen Trainer, wenn ich für ein Training angemeldet bin oder in den letzten 2 Wochen ein Training besucht habe.
- Ich vermeide die ÖV und komme, wenn möglich zu Fuss, mit dem Velo / E-Bike ins Training.
- Mein persönliches Trainingsmaterial und eine gefüllte Trinkflasche bringe ich selbst mit.
- Ich halte mich an die vorgegebenen Trainingszeiten und erscheine schon in Trainingskleidung. Die Trainingsräume betrete ich frühestens 5 Minuten vor Beginn des Trainings.
- Ich bringe eine eigene Hygienemaske mit ins Training (ab 12 Jahre) und trage diese korrekt.
Vor dem Training
- Ich warte unter Einhaltung des Mindestabstands, bis ich den Trainingsraum betreten kann.
- Ich wasche mir die Hände mit Wasser und Seife vor dem Training oder desinfiziere sie. Wenn möglich bringe ich dazu eigenes Händedesinfektionsmittel mit.
- Ich halte den vorgegebenen Abstand ein, sobald ich das Trainingslokal betrete.
- Ich fasse keine Gegenstände von fremden Personen an.
- Ich befolge strikt die Anweisungen der Trainer und halte mich stets an die vorgegebenen swisswushu Covid-19 Schutzmassnahmen
Training
- Ich trage auch während dem Training eine Maske wenn dies vom Trainer angeordnet wird.
- Körperkontakttraining/Unterschreiten des min. Abstand ist nur im Freien oder in beständigen 4er Gruppen mit 50qm exklusiver Trainings-Fläche zulässig
- Ich halte mich im zugewiesenen Bereich auf und den Mindestabstand von 1.5m jederzeit ein.
- Den zugewiesenen Bereich verlasse ich nur nach Absprache mit dem Trainer (z.B. für WC).
Nach dem Training
- Meinen persönlichen Abfall entsorge ich zu Hause.
- Ich stelle sicher, dass ich mein persönliches Material wieder mitnehme.
- Ich wasche mir die Hände mit Wasser und Seife nach dem Training oder desinfiziere sie.
- Ich verlasse die Anlage unverzüglich nach dem Training.



Covid-19 Schutzkonzept

**Abstand**



02

**Kein**



**Gründlich Hände waschen**

