

LIECHTENSTEIN KARATE FEDERATION

Corona EXIT-Konzept Liechtenstein Karate Federation LKF

1. Ausgangslage

Wir befinden uns in einer «ausserordentlichen Lage» mit dem verfügbaren Trainings- und Wettkampfverbot. Die LKF trägt die von der Regierung gefassten Beschlüsse verantwortungsbewusst mit und wird auch weiterhin ihren Beitrag zur Eindämmung der Corona-Epidemie leisten.

Wir stellen fest, dass sich die Karatekas solidarisch verhalten und die stark einschneidenden Massnahmen vorbildlich umsetzen. Dies sowohl im Breiten-, als auch im Leistungs- und Spitzensport.

2. Digitalisierung

Wir haben auf die aktuelle Situation reagiert und unseren Mitgliedern digitalisierte Angebote zur Verfügung gestellt. Dies, um einerseits die Karatekas zu motivieren weiterhin sich körperlich zu betätigen und andererseits möglichst wenige Mitglieder zu verlieren. Wir bieten diese Trainings sowohl im Breiten- als auch im Leistungssport an.

3. Ziele

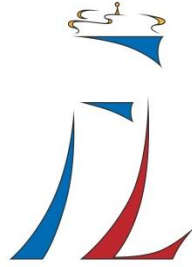
3.1 Übergeordnet

3.1.1	die Verbreitung des Coronavirus (COVID-19) in Liechtenstein zu verhindern oder einzudämmen
3.1.2	die Häufigkeit von Übertragungen zu reduzieren, Übertragungsketten zu unterbrechen und lokale Ausbrüche zu verhindern oder einzudämmen
3.1.3	besonders gefährdete Personen zu schützen
3.1.4	die Kapazitäten Liechtensteins zur Bewältigung der Epidemie sicherzustellen, insbesondere zur Aufrechterhaltung der Bedingungen für eine ausreichende Versorgung der Bevölkerung mit Pflege und Heilmitteln

3.2 Leitplanken

Sich über die aktuelle Situation auf den Seiten der Regierung und der Bundesämter für Gesundheit und Sport informieren. Keine zweifelhaften Social-Media-Informationen verbreiten.

3.2.1	Social-Distancing (2m Mindestabstand zwischen allen Personen; 10m² pro Person)
3.2.2	Körperkontakte vermeiden
3.2.3	Freiluftaktivitäten präferieren
3.2.4	Hygieneregeln für Gesundheit einhalten
3.2.5	Umkleiden und Duschen zu Hause
3.2.6	Fahrgemeinschaften aussetzen
3.2.7	Veranstaltungen wie Mitgliederversammlungen, Meetings und Feste unterlassen
3.2.8	Maximale Gruppengrösse von 5 Personen
3.2.9	Trainingsgruppen verkleinern
3.2.10	Zusätzliche Angebote mit kleinen Gruppen einführen
3.2.11	Wenn möglich gleiche Gruppenzusammensetzung und Protokollierung der Teilnehmenden zur Nachverfolgung möglicher Infektionsketten
3.2.12	Zugangskonzept zum Trainingsbetrieb
3.2.13	Fahrten mit öffentlichen Verkehrsmitteln vermeiden
3.2.14	Trainer, Schüler die Risikogruppen angehören besonders schützen



LIECHTENSTEIN KARATE FEDERATION

3.2.15	Besonders gefährdete Personen müssen die spezifischen Vorgaben des Bundesamts für Gesundheit beachten
3.2.16	Risiken in allen Bereichen minimieren

3.3 Karate-Sport

3.3.1	Die LKF folgt den übergeordneten Leitlinien der Regierung und gestaltet diese in verbindliche Regeln für alle in ihrem Geltungsbereich.
3.3.2	Wir wollen im Karatesport die angemessene «Distanz» einhalten, um die Verbreitung des Corona-Virus nicht zu begünstigen und somit unserer gemeinsamen gesellschaftlichen Verantwortung gerecht zu werden.
3.3.3	Wir wollen unseren Mitgliedern wieder Zugänge zu Trainings ermöglichen um ihr physisches, psychisches und soziales Gleichgewicht wiederherzustellen und leisten dabei einen wichtigen Beitrag zur Stärkung des Immunsystems.
3.3.4	Ziel ist es, das bestehende, jahrelang durch ehren-, nebenamtlich und professionelles Engagement erfolgreich gewachsene Sportsystem für die Zeit nach Corona zu erhalten.

4. Massnahmen

4.1 Trainingsbetrieb

Wir bereiten uns intensiv und professionell auf eine Wiederaufnahme unserer Trainings und Aktivitäten vor. Wir stellen dar wie sich der Karatesport während den heute geltenden Distanz- und Schutzregeln gestalten kann. Es ist ein Vorschlag, wie die notwendige Solidarität und die gebotene Vorsicht mit einer Wiederaufnahme des Karatesport kombiniert werden kann. Hier setzen wir auf die wertvollen Organisationsfähigkeiten und die hohe Eigenverantwortung bei allen Karatekas in ihren unterschiedlichen Funktionen. Dies gilt sowohl für die konkrete Ausübung der Sportart, aber auch für das soziale Miteinander im Umfeld des aktiven Sports.

Eine Umsetzung unter erschwerten Bedingungen ist kein Problem da das formelle Verhalten im Karate einen hohen Stellenwert einnimmt. Achtung, Rücksichtnahme und Wertschätzung sind Bestandteile jedes Trainings. Wir richten uns dabei nach dem J+S Kernlehrmittel Karate und passen, wo notwendig, die drei Modelle an die veränderten Bedingungen an:

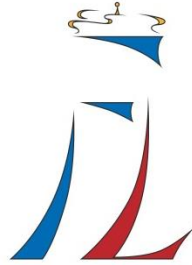
- Dialogmodell (**B**eobachten, **B**eurteilen, **B**eraten) und (**A**ufnehmen, **V**erarbeiten, **U**msetzen)
- Leistungsmodell (konditionelle- und emotionale Substanz, koordinative- und mental-technische Kompetenz)
- Methodisches Modell (Erwerben und Festigen, Anwenden und Variieren, Gestalten und Ergänzen)

5.2 Inhaltliche Vorgaben Schutzkonzept Vorgabe BASPO

5.2.1 Risikobeurteilung und Triage

Kursiv schwarz = Vorgaben, Kursiv blau = Umsetzung LKF

a.	Krankheitssymptome <i>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. Die Trainingsgruppe ist umgehend über die Krankheitssymptome zu orientieren.</i>
----	---



LIECHTENSTEIN KARATE FEDERATION

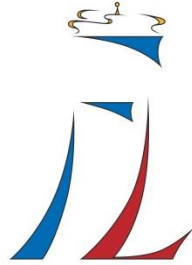
	<p><i>Information an die verantwortlichen Trainer und die Gruppe. Die Information ist absolut vertraulich. Es erfolgt keine Meldung an die Behörden. Ist die betreffende Person infiziert erfolgt die Meldung durch Arzt. Dann gelten die Vorgaben der Corona Verordnung (Selbst-Isolation usw.) Abweichende Regeln durch Behörden vorbehalten. Die Trainierenden sollen auch ihre eigenen Kontaktpersonen notieren und deren Gesundheitszustand beobachten.</i></p> <p><i>→Commitments</i></p>
b.	<p>Umgang mit Risikogruppen</p> <p>Risikogruppen werden in separaten Einzeltrainings unterrichtet. Immer unter Einhaltung der Distanz- und Hygieneregeln.</p>

5.2.2 Anreise, Ankunft und Abreise zum und vom Trainingsort

a	<p>An- und Abreise zum Trainingsort</p> <p><i>Die Gestaltung der An und Abreise zum Trainingsort soll beschrieben werden. Berücksichtigt werden kann u. a. die Nähe zum Wohnort, die Nutzung individueller Verkehrsmittel und der Hinweis zur Vermeidung der Nutzung des öffentlichen Verkehrs.</i></p> <p><i>Alle Daten der Teilnehmenden werden erhoben und können jederzeit zur Verfügung gestellt werden. Eltern dürfen ihre Kinder nicht zum Unterricht begleiten. Sie müssen (unter Einhaltung aller geltenden Regeln) draussen warten und können dort ihre Kinder wieder in Empfang nehmen. →Commitments</i></p>
---	--

5.2.3 Infrastruktur

a	<p>Platzverhältnisse/Trainingsverhältnisse</p> <p><i>Hier muss ausgewiesen werden, inwiefern die Einhaltung der Distanzregelung und der minimale Platzbedarf von 10 m² pro Person eingehalten werden können. Dabei wird nicht zwischen Indoor und Outdooraktivitäten unterschieden. →Anhang 1&2. Alle Trainingsfelder sind klar markiert und gemessen.</i></p>
b	<p>Umkleide/Dusche/Toiletten</p> <p><i>Konzept zur Nutzung bzw. zum Verbot der Nutzung der Nasszellen. Es sollten keine Garderoben vor Ort zum Gebrauch angeboten werden. Konkrete Hinweise an die Teilnehmenden wie zum Training zu erscheinen ist, sollen dargelegt werden (bspw. Umgekleidet ins Training kommen; nach dem Training möglichst rasch nach Hause gehen).</i></p> <p><i>Alle Teilnehmenden kommen im Trainingsanzug (Karategi), mit ihren Fuss- und Handschützern und Handschuhen (Türklinken) zum Training und gehen auch so wieder nach Hause. Umkleidegarderoben und Duschen sind geschlossen. Zugänglich sind lediglich Toiletten und Waschbecken zum Händewaschen. →Commitments</i></p>
c	<p>Reinigung der Sportstätte</p> <p><i>Reinigungskonzept, welches die Hygienemassnahmen im Besonderen unterstützt und deren Einhaltung ermöglicht. In Absprache mit den Sportanlagenbetreibern.</i></p> <p><i>Die Räumlichkeiten werden in Absprache mit der Sportstätte (gemäss Sporthallenkonzept der Primarschule Aule, Vaduz) mit Desinfektionsmittel nach jedem Training gereinigt. Die Trainingsmatten werden ebenfalls nach jedem Training mit Desinfektionsmittel gereinigt. Generell gilt im Karate vor und nach dem Training die Füsse zu waschen.</i></p>



LIECHTENSTEIN KARATE FEDERATION

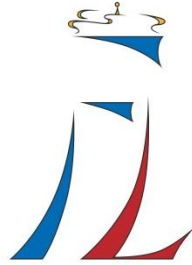
d	<p>Verpflegung</p> <p><i>In den Dojos findet keine Verpflegung statt. Die Teilnehmenden haben ihre eigene Trinkflasche dabei. Diese nehmen sie wieder mit. Ebenso ist der eigene Abfall mit zu nehmen und zu Hause zu entsorgen. →Commitments</i></p>
e	<p>Zugänglichkeit und Organisation zur und in der Infrastruktur</p> <p><i>An dieser Stelle muss beschrieben werden, wie die Zugänglichkeit unter Berücksichtigung der Distanzregelung organisiert wird, wie die einzuhaltende Gruppengrösse berücksichtigt wird und welche zeitliche Staffelung vorgesehen ist. Zum Beispiel durch das Auf oder Umstellen von Abstandmarkierungen etc.</i></p> <p><i>Distanzregelung: Einlass nach Tröpfchensystem. Es sind nie mehr als zehn Personen zeitgleich anwesend. Zuschauende Personen sind grundsätzlich ausgeschlossen. Gruppengrösse: Die Gruppen werden vorgängig mit den Teilnehmenden abgesprochen und zusammengestellt. Zulassung nur nach Voranmeldung. Zeitliche Staffelung: 45 Minuten Training, 15 Minuten Wechselzeit inkl. Reinigung. Allfällige Trainingsbesprechungen finden virtuell statt.</i></p> <p><i>→Commitments</i></p>

5.2.4 Trainingsformen-, spiele und -organisation

Es muss zwischen Breitensport, Leistungs-/Spitzensport und Teamtraining differenziert werden.

<p>Einhalten der übergeordneten Grundsätze in adäquaten oder angepassten Trainings-, bzw. Übungsformen</p> <p><i>Plausibilisierung der Machbarkeit der Ausübung der Sportart ohne Körperkontakt. Inwiefern werden konkret Organisationsformen in Kleingruppentrainings und/oder Staffelung der Trainingsteilnehmenden organisiert. Welche Fokussierung der Trainingsinhalte (u.a. Grundlagentraining vor Spezialisierungen und Individualtraining vor Gruppentraining, etc.) wird umgesetzt. →Anhang 1 & 2</i></p>

<p>Material</p> <p><i>Das Nutzen privater Geräte steht im Vordergrund. Es muss ausgewiesen werden, inwiefern sichergestellt wird, dass das zu benutzende Material desinfiziert wird. Weiter muss sicher gestellt sein, dass genügend Material zur Verfügung steht, so dass während des Trainingsbetriebs jede Person, wenn möglich, individuelle Geräte nutzen kann.</i></p> <p><i>Im →Anhang 1&2 sind nur Stand-Ball oder Standbox-Dummys im Einsatz. Diese werden nach jedem Training desinfiziert.</i></p>
<p>Risiko/Unfallverhalten</p> <p><i>Umsetzungsstrategien zur Minimierung des Unfallrisikos müssen sportartspezifisch dargestellt werden.</i></p> <p><i>Im Corona EXIT-Konzept sind Zweikampf und Partnerübungen verboten. Somit bestehen keine Unfallrisikos. Durch das geführte Training können auch Verletzungen durch ungenügendes Aufwärmen oder unkoordinierte Bewegungsabläufe verhindert werden. Einzuhalten sind auch die Mindestabstände (1m zu Wänden, 2m zwischen den markierten Trainingsfeldern).</i></p>



LIECHTENSTEIN KARATE FEDERATION

Schriftliche Protokollierung der Teilnehmenden

Die Rückverfolgung der Teilnehmenden muss gewährleistet sein und die entsprechende Umsetzung muss beschrieben werden.

Alle Daten (analog 8.2.2 a) der Teilnehmenden werden erhoben und können jederzeit zur Verfügung gestellt werden. → Commitments

5.2.5 **Verantwortlichkeit der Umsetzung vor Ort**

Überwachung, Commitment und Rollenklärung

Hier muss beschrieben werden, wie genau die gesamten Schutzmassnahmen vom Sportorganisator kontrolliert und überwacht werden (d. h. von wem? durch wen? etc.). Es muss festgehalten werden, dass alle Beteiligten sich solidarisch und mit hoher Selbstverantwortung an das Schutzkonzept halten. Es muss dargestellt werden, welche Rollen und Aufgabenbereiche bzw. Handlungsspielräume Coaches sowie Sportlerinnen und Sportlern zukommen (vgl. Punkt 6 Kommunikation des Schutzkonzeptes).

Hierzu hat die LKF drei Commitments (Dojo-Verantwortliche, Dojo-Trainer, Dojo-Trainierende Karatekas) erarbeitet. Diese werden allen Beteiligten erläutert und von ihnen visiert.

Die Mitglieder werden vor der Wiedereröffnung über ein solidarisches Verhalten und Mittragen des Schutzkonzeptes informiert. Es wird an die Selbstverantwortung appelliert. Wer sich nicht an die Vorgaben des Schutzkonzeptes hält, wird nicht mehr zum Training zugelassen. Bei Jugendlichen / Kindern sind die gesetzlichen Vertreter zu informieren und diese anzuweisen, ihre Kinder auf das Schutzkonzept und deren Befolgung hinzuweisen. → Commitments

5.2.6 **Kommunikation des Schutzkonzeptes**

Hierbei muss ein detailliertes Kommunikations- und Umsetzungskonzept beschrieben werden, wie das entsprechende Schutzkonzept innerhalb des Sportverbandes bis hin zu den Vereinen kommuniziert wird. Die Sportinfrastrukturanbieter müssen im Prozess involviert sein.

Die Dojos und Trainierenden werden über alle Kanäle (Mail, Homepage LKF, Social-Media) zeitgleich informiert.

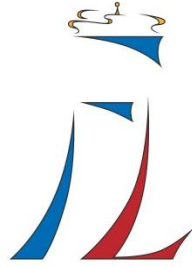
5.3 **Wettkampf**

Solange grössere Veranstaltungen verboten sind und die Regelungen für Kumite (physischer Zweikampf) nicht möglich sind werden keine Wettkämpfe stattfinden.

Kontaktadresse Rückfragen an:

Katherine Broder
Tel +41 79 468 95 24, katherine.broder@hexagon.com

Ruggell, 4. Mai 2020



LIECHTENSTEIN KARATE FEDERATION

**Katherine Broder
Präsidentin
Liechtenstein Karate Federation**