

# Kampfsportzentrum Taekwondo-Schule Riehen

## Übergeordnete Sicherheitsmassnahmen

Diese Richtlinien gelten für den Trainingsbetrieb der **Taekwondo-Schule Riehen ab dem 11.05.2020** auf Grund der verbindlichen Richtlinien des Bundesamt für Gesundheit (BAG)

1. Es trainieren jeweils nur max. 5 Personen gleichzeitig pro gekennzeichnete Fläche. Die Gruppenplanung ist verbindlich. Der Zutritt erfolgt Einzel.
2. Trainierende kommen 5-10 Minuten vor Beginn so angezogen in die Kampfkunstschule, dass sie nur noch Schuhe und Oberbekleidung (Trainingsanzug) deponieren müssen.
3. Zu früh Eintreffende warten ausserhalb Des Dojang unter Wahrung der Distanzregeln bis der Tröpfchenweise Eintritt freigegeben wird.
4. Die anwesenden Instruktoren sorgen auf der Trainingsfläche dafür, dass die 2 m Distanz eingehalten werden.
5. Bei Übungsinstruktionen muss jeglicher Körperkontakt vermieden werden.
6. Nach Beendigung des Trainings ist das Areal des Dojang unverzüglich zu verlassen.
7. Jeder bringt sein eigenes **Desinfektionsmittel** mit und desinfiziert bei Ankunft und beim Verlassen des Dojang Hände und Füsse (sofern nicht mit Hallenturnschuhen trainiert wird).
8. Eltern warten ausserhalb der Dojang auf ihre Kinder und halten untereinander die behördlichen Mindestabstände ein.
9. Bei Ankunft und beim Verlassen des Dojang sind Grüppchenbildung und Massierungen strikte zu vermeiden.
10. Im Training werden nur individuelle Techniken geübt werden, keine Partnerübungen und keine Übungen mit Körperkontakt

# Kampfsportzentrum Taekwondo-Schule Riehen

## Hinweis!

**Sollten Sie Symptome wie:  
Fieber, Kopfschmerzen, Halsschmerzen, Atembeschwerden aufweisen,  
ist die Teilnahme am Training nicht möglich!**

## Trainingslektionen

Die geplanten und verbindlichen Zeiten sind zwingend einzuhalten.  
Zwischen den Gruppen herrscht eine 15 minütige Pause für den gestaffelten Wechsel.

## In den Garderoben

Die Garderoben sind vorübergehend für alle Trainierenden geschlossen.

Riehen im Mai 2020, Taekwondo-Schule Riehen, Daniel Liederer

**Neues Coronavirus** Aktualisiert am 28.4.2020

**SO SCHÜTZEN WIR UNS.** 

**Abstand halten.** 

**Empfehlung: Maske tragen, wenn Abstandhalten nicht möglich ist.** 

**Falls möglich weiter im Homeoffice arbeiten.** 

**WEITERHIN WICHTIG:**

 **Gründlich Hände waschen.**


 **Hände schütteln vermeiden.**

 **In Taschentuch oder Armbeuge husten und niesen.**

 **Bei Symptomen zuhause bleiben.**

 **Nur nach telefonischer Anmeldung in Arztpraxis oder Notfallstation.**

[www.bag-coronavirus.ch](http://www.bag-coronavirus.ch)

 Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Swiss Confederation

Bundesamt für Gesundheit BAG  
Office fédéral de la santé publique OFSP  
Ufficio federale della sanità pubblica UFSP  
Uffizi federal da sanadad publica UFSP



Scan for translation