

# Kampfsportzentrum Taekwondo-Schule Riehen

## Übergeordnete Sicherheitsmassnahmen

Diese Richtlinien gelten für den Trainingsbetrieb der **Taekwondo-Schule Riehen ab dem 29. Oktober 2020** auf Grund der verbindlichen Richtlinien des Bundesamt für Gesundheit (BAG)

**Das Tragen von Schutzmasken ist bei dem Betreten wie bei dem Verlassen des Dojang ab 16 Jahren obligatorisch.**

1. Es trainieren jeweils nur max. 15 Personen gleichzeitig pro gekennzeichnete Fläche. Die Gruppenplanung ist verbindlich. Der Zutritt erfolgt Einzel.
2. Trainierende kommen 5-10 Minuten vor Beginn so angezogen in den Dojang, 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 Instrukturen 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 des Dojang auf ihre Kinder und halten untereinander die behördlichen Mindestabstände ein.
9. Bei Ankunft und beim Verlassen des Dojang sind Grüppchenbildung strikte zu vermeiden.
10. Im Training werden nur individuelle Techniken geübt werden, keine Partnerübungen und keine Übungen mit Körperkontakt.

# Kampfsportzentrum Taekwondo-Schule Riehen

11. Alle Trainierenden entsorgen ihren Abfall zu Hause.
12. Es ist verboten im Dojang zu essen.
13. Es wird eine Präsenzs Liste durch den Trainer für jede Gruppe erstellt.

## Hinweis!

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

## In den Garderoben

Die Garderoben und Dusche sind vorübergehend für alle Trainierenden geschlossen.

## Reinigung

Türgriffe und Handläufe werden durch den Betreiber mehrmals täglich desinfiziert.

Die WC-Anlagen und die Trainingsfläche werden durch den Betreiber täglich gereinigt.

Riehen 29. Oktober 2020, Taekwondo-Schule Riehen

Daniel Liederer

# SO SCHÜTZEN WIR UNS.



## Wichtiger denn je: Anstieg der Infektionszahlen stoppen.



Abstand halten.

Maske tragen, wenn Abstandhalten nicht möglich ist.

Gründlich Hände waschen.



Bei Symptomen sofort testen lassen und zuhause bleiben.

Zur Rückverfolgung immer vollständige Kontaktdaten angeben.

Um Infektionsketten zu stoppen: SwissCovid App downloaden und aktivieren.

Bei positivem Test: Isolation. Bei Kontakt mit positiv getesteter Person: Quarantäne.

Hände schütteln vermeiden.

In Taschentuch oder Armbeuge husten und niesen.

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



SwissCovid App  
Download