



## MERKBLATT FÜR UNSERE TRAINIERENDEN BETREFFEND UMSETZUNG DES SCHUTZKONZEPTS COVID BEI POWERDEFENSE

Ab dem 11.05.2020 gilt bis auf weiteres für alle Trainings in der PowerDefense Academy sowie bei Tanja Nuzzo unser Schutzkonzept COVID. Dieses Schutzkonzept ist auf der Website [www.powerdefense.ch](http://www.powerdefense.ch) publiziert.

Damit gelten folgende **zusätzliche** Regeln für Deine Teilnahme an unseren Trainings:

1. Vermeide die Benutzung von öffentlichen Verkehrsmitteln für Deine Anreise. Wenn Du sie verwenden musst, schütze Dich entsprechend durch Einhaltung eines Abstandes von mindestens zwei Metern oder durch das Tragen einer Hygienemaske.
2. Du kannst nur Trainings besuchen, zu denen Du Dich mit unseren Reservierungstool vorher auf elektronischem Wege **angemeldet** hast. Du findest auf unserer Website einen Leitfaden, wie das funktioniert. Zudem helfen Dir Deine Trainer, wenn das System bei Dir aus technischen Gründen nicht funktioniert. Nach einer ersten Anmeldung, bei der Du Deine Daten genau eingeben musst, verlaufen die weiteren Reservierungen sehr einfach.
  - Reserviere bitte **nur** Trainings, an denen Du auch **tatsächlich** teilnehmen kannst.
  - Wenn Du merkst, dass Du es auf ein Training nicht schaffst, dann gib den Termin bitte umgehend wieder frei, indem Du Deine Reservierung stornierst. So können andere Personen, die auf der Warteliste sind, nachrutschen und von den begrenzten Plätzen profitieren.

In jedem unserer Trainings liegt die Maximalzahl der Trainierenden in Steinach bei 15, in Teufen bei 10, in Stein AR bei 6 Personen (inkl. Trainer). Wenn Du zu reservieren versuchst, aber das betreffende Training bereits voll ist, wird Dir das System dies melden. Deine Daten brauchen wir, weil wir im Fall einer nachgewiesenen Ansteckung bei einem unserer Mitglieder den Gesundheitsbehörden auf deren Anfrage hin die Daten der Trainer und Teilnehmer melden müssen, die mit dem Betroffenen zusammen 48 Stunden vor seiner Ansteckung trainiert haben.

3. Wenn Du krank bist, Dich nicht gut fühlst oder Fieber hast, bleibst Du dem Training **fern**. Du bleibst zu Hause, rufst Deinen Hausarzt an und folgst seinen Anweisungen. Falls Du positiv auf Covid-19 getestet bist, melde dies bitte umgehend Deinem Trainer. Dein Trainer wird diese Information nur den anderen Trainierenden weitergeben, die Meldung an Behörden ist Sache Deines Arztes.

4. Wir müssen insbesondere bei aufeinanderfolgenden Kursen sehr genau darauf achten, dass die erste Gruppe sich mit der zweiten Gruppe nicht durchmischt. Daher müssen alle Trainings sehr pünktlich beginnen und beendet werden, und in der Folge musst Du das Trainingslokal rasch verlassen. Du wirst beim Verlassen des Lokals und auch beim Betreten desselben von Deinem Trainer in Empfang genommen. Die Türe bleibt geschlossen, wenn Du frühzeitig eintriffst, musst Du im Auto oder bei Deinem Velo warten. Wir müssen unbedingt vermeiden, dass sich vor dem Eingang unserer Trainingslokale irgendwelche Gruppenansammlungen bilden. Wenn der Trainer die erste Gruppe das Lokal verlassen lässt, wird er Dich im Anschluss auffordern, nun das Lokal zu betreten. Das tun wir in einer geordneten Weise und unter Wahrung des Abstands von zwei Metern. In jedem unserer Lokale gibt es am Eingang bzw. bei der Academy am Fuss der Treppe Desinfektionsmittel. Sie sind hautschonend und sehr wirksam. Jeder Trainierende muss beim Eintritt seine Hände desinfizieren. Das Gleiche gilt beim Verlassen des Lokals. Willst Du das Desinfektionsmittel nicht benutzen, so kannst in den beiden Garderoben die Flüssigseife benutzen. Es ist immer der Abstand zu wahren.
5. Wir dürfen während der jetzigen Phase keinerlei Leihmaterial an die Trainierenden abgeben. Das gilt für Boxhandschuhe, aber auch für Springseile. Fuss-, Kopf- und Tiefschutz werden ohnehin nicht benötigt, da wir kein Sparring anbieten dürfen. Du musst Dein eigenes Material mitbringen oder kannst es bei uns auch kaufen.
6. Wir dürfen kein Sparring und auch keine Partnerübungen durchführen, weil es zu Unterschreitungen des Abstands und zu Körperkontakt kommen könnte. Wir können das normale Aufwärmtraining, Schattenboxen sowie alle Trainingsformen an den Stationen ohne weiteres anbieten. Auch auf diesem Weg werden wir ein interessantes und abwechslungsreiches Training gestalten können. Du musst uns dabei helfen, sicher zu stellen, dass die Abstände zwischen den Trainierenden immer eingehalten werden können.
7. Ebenfalls müssen wir unsere Garderoben und Duschen schliessen. Sie dürfen weder zum Umziehen noch zum Duschen, aber auch nicht zum Ablagern von Material benutzt werden. Jacken können nach der Handdesinfektion auf Metallbügeln beim Eingang aufgehängt werden. Die Garderoben dürfen ansonsten nur noch als Zugang zu den Lavabos und den Toiletten benutzt werden. Komm also mit leichtem Gepäck und komm **bereits umgezogen**. Alternativ kannst Du Dich im Bereich neben der Trainingsfläche mit genügendem Abstand umziehen. Wir sind Dir aber dankbar, wenn Du dies nur im Notfall tust.
8. Verpflegung darf in unseren Trainingsräumlichkeiten **nicht** stattfinden. Du kannst Deine eigenen Getränke mitbringen, und zwar in Deiner eigenen Trinkflasche. Das Auffüllen der Flaschen in unseren Dojos ab dem Wasserhahn ist verboten, ebenso das Trinken aus dem Wasserhahn. Deine Flaschen musst Du nach dem Training wieder mitnehmen. Herumliegende Trinkflaschen müssen von uns umgehend entsorgt werden.

Bitte nimm auch Deinen eigenen Abfall immer sofort mit. Die Nutzung fremder Gläser und Trinkgefässe ist untersagt. In der Academy darf der Bereich hinter der Bar von niemandem ausser von Trainern betreten werden, ohne Ausnahme.

9. Wenn Du trainierst, darfst Du die Trainingsgeräte wie Sandsack, Dummy, Punching Ball, SparBar, etc. nur mit Deinen Boxhandschuhen berühren. Die Boxhandschuhe dürfen während des gesamten Trainings nicht ausgezogen werden. Ausnahmen stellen ausschliesslich jene Posten dar, an denen mit Geräten trainiert werden muss. **Bring deshalb noch dünne Handschuhe – zB Gartenhandschuhe oder dergleichen - mit,** mit denen Du zB eine Hantel oder einen Medizinball benutzen kannst. Die Geräte werden nach Benutzung und vor Berührungen durch andere Trainierende mit einem Desinfektionsspray desinfiziert, den wir zur Verfügung stellen.

Mit diesen Regeln helfen wir, eine zweite Infektionswelle zu vermeiden und tun verantwortlich das, was wir dazu beitragen können. Wir tragen damit dazu bei, dass die uns gewährte Lockerung nicht wieder zurück genommen werden muss. Wir bitten Dich, uns dabei zu unterstützen.

Weisungen der Trainer sind in jedem Fall und striktestens zu beachten. Missachtungen solcher Weisungen führen im Wiederholungsfall zum Ausschluss von Trainings. Gerne hoffen wir, dass wir solche Massnahmen nicht anwenden müssen.

Bei Fragen wendest Du Dich an unseren COVID Verantwortlichen und Trainer Christian Bütikofer ([christian.buetikofer@powerdefense.ch](mailto:christian.buetikofer@powerdefense.ch)).

Steinach, den 01.05.2020

Christian Bütikofer