

## **I. Ausgangslage**

Der Bundesrat hat am 29. April 2020 im Rahmen der Revision der Covid-2-Verordnung über die Umsetzung (Umfang, Termine) der Lockerung im Breitensport entscheiden. Aus diesem Grund verlangt der Bundesrat von jedem Verband ein Schutzkonzept. Da Brasilianisches Jiu-Jitsu (BJJ) bzw. Gracie Jiu-Jitsu (GJJ) keinem Schweizerischen Verband angehört, hat die Jiu-Jitsu Academy Zuerich (JJAZ) sich in der Erstellung dieser Richtlinien an die Schutzkonzepte des Schweizerischen Judo & Ju-Jitsu Verbandes, des Schweizerischen Kickboxverbands und der Swiss Wrestling Federation orientiert aufgrund der Ähnlichkeit dieser Sportarten in Training und Zweikampf.

## **II. Ziele des Schutzkonzeptes**

1. Das Jiu-Jitsu Training soll unter Einhaltung der in diesem Konzept festgehaltenen Massnahmen schnellstmöglich wieder aufgenommen werden können.
2. Wir möchten uns vorbildlich verhalten. Kampfsport, steht in der Öffentlichkeit immer wieder im Spannungsfeld, und als Kontaktsport, sowie wegen der Übertragbarkeit des Virus werden alle Kampfsportarten besonders im Fokus stehen.
3. Wir sind solidarisch und wollen keine Sonderregelung.
4. Die Instruktoren und Mitglieder des JJAZ werden sich strikte an dieses Konzept halten.

## **III. Verantwortlichkeiten**

Die JJAZ ist verantwortlich für die Umsetzung dieses Schutzkonzeptes. Die kantonalen Behörden sind die Aufsichtsorgane über die Einhaltung der behördlichen Verordnung von Bund, Kanton und Gemeinde.

Dieses Protokoll kann auf Verlangen bei Bedarf (Beispiel auf Anfragen von Behörden) von der JJAZ vorgewiesen werden.

Die Mitglieder der JJAZ verhalten sich diszipliniert und vorbildlich und halten sich an die von den Behörden empfohlenen Massnahmen und an die Regeln der JJAZ.

## **IV. Grundvoraussetzungen**

1. Einhaltung der Hygieneregeln des BAG.
2. Social-Distancing: 2 m Mindestabstand zwischen allen Personen; 10 m<sup>2</sup> pro Person; kein Körperkontakt.
3. Maximale Gruppengrösse von fünf Personen gemäss aktueller behördlicher Vorgabe. (Wenn möglich gleiche Gruppenzusammensetzung und Protokollierung der Teilnehmenden zur Nachverfolgung möglicher Infektionsketten.)
4. Besonders gefährdete Personen müssen die spezifischen Vorgaben des BAG beachten.

## **V. Vorbemerkungen**

GJJ und BJJ sind von den Verordnungen des Bundes besonders betroffen. Als Kontaktsportart ist es ausgeschlossen, die Empfehlungen des Bundes (2 Meter Abstand) bei Ausübung des Technik- und Kampftrainings einzuhalten. Deshalb hat sich die JJAZ entschieden ein Alternativ-Trainingsprogramm anzubieten.

## **VI. Konzept**

### **1. Risikobeurteilung und Triage, Krankheitssymptome**

- Mitglieder 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.

### **2. Tracking / Rückverfolgbarkeit / Trainingszeiten**

- Alle Teilnehmer werden registriert via Voranmeldung über digitale Buchungssysteme (über das online Buchungssystem der JJAZ) und protokolliert durch den Instruktor vor Ort.
- Des Weiteren hat die Voranmeldung den Zweck die Teilnehmerzahl zu kontrollieren
- Es wird genügend Zeit zwischen den einzelnen Kursen einberechnet, sodass das Zusammentreffen nacheinander teilnehmender Mitglieder möglichst reduziert wird (mindestens 15 min).

### **3. Anreise, Ankunft und Abreise zum und vom Trainingsort**

- Mitglieder sollen maximal 5 Minuten vor dem Training individuell ins Lokal kommen. Empfohlen wird, zu Fuss zum Training zu kommen, das Velo oder das Auto zu verwenden. ÖV und Sammeltransporte sind zu vermeiden.
- Türöffnung erfolgt durch den Instruktor.
- Mitglieder sollen das Lokal spätestens 5 Minuten nach Beendigung des Trainings verlassen haben.
- Eltern, welche ihre Kinder zum Training begleiten oder abholen, dürfen die Academy nicht betreten und müssen vor der Trainingsanlage die Hygiene-/ Abstandsempfehlungen des Bundes einhalten.

## **4. Infrastruktur**

### *a. Trainingsortverhältnisse*

- Die JJAZ verfügt über ein Trainingslokal mit einer Gesamtfläche von ca. 88m<sup>2</sup> (Abbildung 1).
- Auf Grund der Bedingung des Platzbedarfs von 10m<sup>2</sup> (Stand 29.4.2020) pro Person und der Personenanzahl (maximal 5 Personen, Stand 29.4.2020) werden 5 Zonen definiert à 10.5m<sup>2</sup>. gemäss Abbildung 1. Jedes Mitglied wird vor dem Training einer Trainingszone zugeteilt.

*b. Umkleide/Dusche/Toiletten*

- Die Mitglieder ziehen sich, wenn möglich, schon zu Hause um. Es stehen 2 Umkleidekabinen zur Verfügung wobei sich maximal je eine Person pro Kabine umziehen kann. Dies Umkleidekabinen sollten jedoch nach Möglichkeit nicht benutzt werden. Jedes Mitglied nimmt eine Tasche mit, in welcher er seine Jacke und frische Kleider etc. deponieren kann. Nach dem Training werden frische Kleider angezogen, die Hände desinfiziert oder mit Seife und Wasser gewaschen und das Lokal wird verlassen. Die Duschen stehen vorübergehend nicht zur Verfügung.
- Die Füsse werden vor dem Training/zu Hause gründlich gewaschen.
- Toiletten werden nur im Notfall benutzt. Es stehen Desinfektionsmittel bereit.

*c. Reinigung der Matten und des Trainingsmaterials*

- Vor Wiederinbetriebnahme der Trainingsanlage werden Wasserleitungen gespült (mehrere Entnahmestellen gleichzeitig öffnen und mehrere Minuten laufen lassen).
- Nach jedem Training soll ca. 10 min gelüftet werden.
- Matten müssen vor und nach Benutzung umgehend gereinigt werden.

*d. Verpflegung*

- Es wird keine Verpflegung in dem Lokal zugelassen. Die Mitglieder versorgen sich selbst (eigene Trinkflasche).

*e. Zugänglichkeit zur und Organisation in der Infrastruktur*

- Sollte es Wartezeiten geben vor dem Lokal, werden die Mitglieder angehalten, weiterhin den Abstand von 2 Metern einzuhalten. Der Eintritt erfolgt einzeln.
- Begrüssung/Verabschiedung: Die kampfssportübliche Verbeugung wird empfohlen, kein Shake-Hands, Fist- oder Shoulder-Bump.
- Die Mitglieder müssen am Eingang, nachdem sie sich die Schuhe ausgezogen haben, die Hände mit Wasser und Seife waschen. JJAZ stellt Seife und Papiertücher zur Verfügung. Als Alternative stellt JJAZ am Eingang des Lokals Desinfektionsmittel für die Hände zur Verfügung (gleichwertig).

**5. Trainingsformen/Techniken**

- Keine Techniken mit Körperkontakt, der Mindestabstand von 2m resp. 10m<sup>2</sup> pro Person wird immer eingehalten (Zonenmarkierungen).
- Um das Ansteckungsrisiko zu minimieren, wird auf intensives kardiovaskuläres (sog. High Intensity) Training verzichtet.
- Trainingsanweisungen dürfen nur verbal resp. ohne physischen Kontakt erfolgen.

*a. Einhalten der übergeordneten Grundsätze in angepassten Trainings- bzw. Übungsformen*

- Die Trainingsmöglichkeiten sind etwas eingeschränkt, insbesondere können keine Technik- und Kampftrainings durchgeführt werden.
- Die Kreativität der Trainer ist gefragt.

*b. Material*

- Sollte mit Trainingsmitteln (Springseile, etc.) gearbeitet werden, haben die Mitglieder nach Möglichkeit eigene Mittel mitzubringen. Ein Austausch soll nicht erfolgen.

*c. Risiko/Unfallverhalten*

- Durch die Reduktion des Trainings auf Übungen ohne Partner wird das Risiko von Verletzungen reduziert. Im Falle eines Unfalls kümmert sich der Trainer um den Verletzten. Die übrigen Teilnehmer verbleiben in den zugewiesenen Trainingszonen.
- Es wird auf Übungen verzichtet, bei denen Hilfestellungen seitens des Trainers notwendig wären.

*d. Schriftliche Protokollierung der Teilnehmenden*

- Die Trainingsteilnehmer werden protokolliert durch die Instruktoeren.

**6. Verantwortlichkeit der Umsetzung vor Ort**

- Die Trainer haben das Recht, Mitglieder, welche die Regeln nicht einhalten, vom Training auszuschliessen.

**7. Kommunikation des Schutzkonzeptes**

Das Konzept wird wie folgt kommuniziert:

- Durch die JJAZ via Email an alle Mitglieder
- Publiziert auf der Website der JJAZ
- Durch die Instruktoeren vor Ort.
- Das BAG-Plakat „So schützen wir uns“ wird aufgehängt/kommuniziert (Download BAG).

**Abbildung 1:** Grundriss Trainingslokal JJAZ mit Trainingszonen (1-5) und 2 Stationen zur Händedesinfektion / waschen mit Wasser und Seife (H).

