



Richtlinien, Handlungsanweisungen und Empfehlungen für das Karate-Training als COVID-19-Präventionskonzept zur Minimierung des Infektionsrisikos

Die nachfolgenden Richtlinien, Handlungsanweisungen und Empfehlungen für das Karate Training basieren auf der 299. Verordnung des Bundesministers für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz, mit der die COVID-19-Lockerungsverordnung geändert wird (7. COVID-19-LV-Novelle) <https://www.ris.bka.gv.at/eli/bgbl/II/2020/299> sowie Empfehlungen des Robert Koch Instituts (https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/nCoV_node.html)

VORBEREITUNG UND ANKUNFT IN DER SPORTSTÄTTE

1. Vorab sollte die maximale Teilnehmer*innenanzahl anhand der Turnhallengröße ermittelt werden (siehe unten: Abstandsregeln). Ist die Gruppe zu groß, soll diese aufgeteilt werden. Eine Person sollte für die Durchführung aller folgenden Richtlinien verantwortlich sein und die Einhaltung der Handlungsanweisungen überwachen.
2. Für jede einzelne Trainingseinheit ist eine vollständige **Anwesenheitsliste** mit Erfassung von Vor- und Familiennamen sowie der Telefonnummern sämtlicher Trainingsteilnehmer*innen und Trainer*innen zu führen und mindestens 14 Tage aufzubewahren, um im Falle einer SARS- CoV-2-Infektion den Gesundheitsbehörden (BH, Magistrat, Amtsarzt/Amtsärztin) unverzüglich die für das Contact-Tracing notwendigen Daten zur Verfügung stellen zu können. Dies soll von EINER Person durchgeführt werden, damit nicht alle einen Stift und Zettel angreifen. Bestenfalls gibt es eine digitale Erfassung.
3. Beim Betreten von Sportstätten sind in erster Linie - falls vorhanden - individuelle Richtlinien der jeweiligen Sportstätte zu befolgen. Es ist gegenüber Personen, die nicht

im gemeinsamen Haushalt leben, ein **Abstand** von mindestens **einem Meter** einzuhalten, sowie wenn das nicht möglich ist ein **Mund-Nasen-Schutz** zu verwenden.

4. Vor dem Betreten der Umkleieräume, falls diese nicht benützt werden, vor dem Betreten des Trainingsraumes, ist eine **Handdesinfektion** durchzuführen, ebenso unmittelbar nach Beendigung des Trainings.

5. Es ist darauf zu achten, die für das Training verwendeten Räumlichkeiten gut zu **durchlüften**.

6. Grundsätzlich sollte die Logistik so ablaufen, dass kein Stau zum Beispiel beim Eingang oder den sanitären Anlagen entsteht und sich keine Gruppen bilden. Je nach Infrastruktur kann eine **blockweise Benützung der Garderoben** hier hilfreich sein.

7. Sollten bei den Teilnehmenden Krankheitssymptome wie Fieber, Husten, Schnupfen oder Halsschmerzen bestehen, ist die Teilnahme untersagt.

TRAINING

1. Die Teilnehmenden stellen sich gemäß ihrer Graduierung zügig auf, der **Abstand** in jede Richtung zur nächsten Person soll **4 Meter** betragen.** In der Dynamik können (und werden) die Abstände geringer werden.

2. Jede*R Einzelne ist für die Einhaltung des Abstandes selbst verantwortlich.

3. Die Begrüßung und Verabschiedung (Seiza) erfolgen in der Trainingsaufstellung.

4. Ausschließlich **kontaktloses Kihon-Training**

5. Während der Pause werden die Abstandsregeln von einem Meter eingehalten. Die Pause soll genutzt werden um die Halle **durchzulüften**.

6. Alle oben genannten Empfehlungen zum Betreten der Sportstätte gelten natürlich auch beim Verlassen derselben.

** Warum 4 Meter Abstand während des Trainings? Diese Regel ist zwei Erkenntnissen geschuldet: Grundsätzlich ist zu sagen, dass der Hauptübertragungsweg über ausgeatmete Flüssigkeitspartikel die in der Luft schweben (Aerosole) stattfindet. In geschlossenen, schlecht gelüfteten Räumen in denen wir vermehrt forciert ein- und ausatmen ist der gewohnte Abstand von 1-2 Metern laut mehreren Studien nicht ausreichend. Weiters können in der Dynamik der Bewegung auch kürzere Abstände entstehen. Orientiert haben wir uns bei dieser Empfehlung anhand gesammelter Studien des Robert Koch Instituts.RKI.https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/Steckbrief.html#doc13776792bodyText1

GRUNDSÄTZLICHES

1. Beim **Auftreten einer SARS-CoV-2-Infektion** ist folgende Vorgangsweise einzuhalten:

- Der Verein / Verband informiert unverzüglich die örtlich zuständige Gesundheitsbehörde (BH, Magistrat, Amtsarzt/Amtsärztin, allenfalls die Gesundheitshotline 1450). Es wird empfohlen, sich bereits im Vorfeld über die Kontaktdaten der Behörde Klarheit zu verschaffen und diese allen Trainingsverantwortlichen zur Verfügung zu stellen.
- Weitere Schritte werden von den örtlich zuständigen Gesundheitsbehörden / Amtsarzt / Amtsärztin verfügt. Testungen und ähnliche Maßnahmen erfolgen ebenfalls auf Anweisung der Gesundheitsbehörden. Der Verein / Verband hat die Umsetzung der Maßnahmen zu unterstützen.
- Sollte ein Erkrankungsfall bestätigt werden, erfolgen weitere Maßnahmen (z.B. Desinfektion der Sportstätte) entsprechend den Anweisungen der örtlich zuständigen Gesundheitsbehörde.

2. Die **allgemeinen Schutzmaßnahmen** gegen das Coronavirus sind stets zu beachten:

- Häufiges Händewaschen mit Seife oder Desinfektionsmittel. • Abstand halten (mindestens einen Meter) zwischen sich und anderen (ausgenommen während der Sportausübung, hier sind es vier Meter).
- Augen, Nase und Mund nicht berühren.
- Beim Husten oder Niesen Mund und Nase mit gebeugtem Ellbogen oder einem Taschentuch bedecken. Taschentuch danach sofort entsorgen.

Konzept erstellt von Patrick Jaffré und Dr. Johannes Setz.
bei Fragen zur Durchführung der Maßnahmen bitte an Patrick Jaffré per WhatsApp unter 0650 /
330 97 60
bei medizinischen Fragestellungen email an johannes.setz@5med.at
Innsbruck, Wien - August 2020