



Garderoben und Duschen

Die Benützung der Garderoben/Duschen ist, unter Einhaltung der Distanz- und Hygieneregeln, in Richterswil möglich.

Aufgrund der Platzverhältnisse bin ich der Meinung, dass immer 4 Personen gemeinsam die Garderoben/Duschen benützen können.

Im Schulhause Boden benützen wir die Garderoben der Doppelhalle. Die Garderoben der alten Boden-Halle sind bis zu den Sommerferien wegen Umbau geschlossen.

Da die Umkleidekabinen der alten Turnhalle Boden geschlossen sind kommen die Kinder, welche am Mittwochstrainings teilnehmen, bereits umgezogen ins Training.

Abstand und Hygieneregeln während dem Training

Besammlung vor der Halle. Eintrag durch den Trainer auf der Präsenzliste. Hände desinfizieren, die Teilnehmenden erhalten ein Stück Abdeckband zum Markieren der Trainingsposition anschliessend Einlass im Tropfensystem.

Die Trainer verteilen die Karatekas in der Halle und diese markieren ihre Position mit dem Abdeckband. Dieser Punkt ist die Ausgangsposition für alle Übungen - so sollten die Abstände immer gewährleistet sein.

Verlassen der Halle im Tropfensystem und nochmaliges Händedesinfizieren.

Die Eltern/Begleitpersonen dürfen die Kindertrainings mitverfolgen. Sie müssen sich aber ebenfalls auf den Präsenzlisten eintragen und sich an die Hygiene- und Distanzregeln halten.

Trainingsinhalte

Es dürfen keine Partnerübungen und kein Kumite geübt werden.

Wir werden darum die Schwerpunkte in den Trainingslektionen auf Grundschule und Kata legen.

Durchführen der Trainings

Wegen der zu engen Platzverhältnisse führen wir die Kinder-Trainings im Kraftraum Boden nicht durch.

Die Teilnehmenden dieser Trainings sind eingeladen, an den Trainings für Erwachsene am Montag und/oder Donnerstag teil zu nehmen. Selbstverständlich kann auch nur die erste Trainingseinheit, zwischen 20.00 und 21.00 Uhr, besucht werden.

Eine weitere Trainingsmöglichkeit für Kinder/Jugendliche wäre der Mittwoch.

Dieses Trainingsregime führen wir vorläufig bis zu den Sommerferien durch. Wie es nach den Sommerferien weiter geht, wird zu einem späteren Zeitpunkt entschieden.

- Montag: Kraftraum Boden, Kinder/Jugendliche, 18.45 bis 19.45 Uhr => entfällt vorläufig.
- Montag: Alte Bodenhalle, Erwachsene, 20.00 bis 22.00 Uhr (alle Gurtfarben)

Änderungen für die Kindertrainings am Mittwoch, alte Turnhalle Boden:

Für die Bonsais führen wir bis auf Weiteres kein eigenes Training durch.

- 17.30 bis 18.30 Uhr Training für Bonsais und Kinder bis Gelbgurt
- 18.30 bis 19.30 Uhr Training für Kinder ab Orangegurt
- Mittwoch: Erwachsenen-Training im Kraftraum Boden, 19.45 bis 21.45 Uhr

Dieses Training kann durchgeführt werden. In der Regel sind, inkl. Trainer, maximal 5 Personen anwesend.

- Donnerstag: Kraftraum Boden (Wettkampftraining), 18.30 bis 19.30 Uhr => entfällt vorläufig
- Donnerstag: Turnhalle Feld 2, Erwachsene, 20.00 bis 22.00 Uhr (alle Gurtfarben)

Ich danke allen herzlich für den Einsatz und freue mich wieder normal trainieren zu können.

Richterswil, 05. Juni 2020 / HJO