



Karate-Club-Richterswil

Gültig bis auf weiteres ab 29. Oktober 2020

Regeln und Verhaltensmassnahmen für den Trainingsbeginn ab Donnerstag, 29. Oktober 2020.

Gültig bis auf Widerruf.

Auf dem gesamten Schulareal muss von Personen über 12 Jahren eine Schutzmaske getragen werden.

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.

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 nicht in der Halle mitverfolgen

Die Trainer haben die nötigen Desinfektionsmittel dabei.

Trainingsinhalt

Es dürfen keine Partnerübungen und kein Kumite geübt werden.

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

Durchführen der Trainings

Die Erwachsenen-Trainings vom Montag und Donnerstag können mit maximal 15 Personen (inkl. Trainer) durchgeführt werden. Die Turnhallen bieten genügend Raum, dass ohne Schutzmaske trainiert werden kann.

Die beiden Kindertrainings, welche im Kraftraum des Schulhaus Boden angeboten werden, können durchgeführt werden. Für Kinder/Jugendliche bis 16 Jahren bestehen keine Einschränkungen.

Eine weitere Trainingsmöglichkeit für Kinder/Jugendliche wäre der Mittwoch.

Montag; Kraftraum Boden, Kinder/Jugendliche, 18.45 bis 19.45 Uhr.

Montag; Alte Bodenhalle, Erwachsene, 20.00 bis 22.00 Uhr (alle Gurtfarben, maximal 15 Personen)

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, Beginner
18.30 bis 19.30 Uhr Training für Kinder ab Orangegurt, Beginner
Die Kinder kommen bereits umgezogen ins Training. Besammlung 10 Minuten vor Trainingsbeginn draussen vor der Turnhalle. Es ist zudem das Konzept für die Mittwochstrainings zu beachten.

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. Bei diesem Training müssen, aufgrund der räumlichen Verhältnisse, Hygienemasken getragen werden.

Donnerstag; Kraftraum Boden, Kinder/Jugendliche, 18.30 bis 19.30 Uhr.
Donnerstag; Turnhalle Feld 2, Erwachsene, 20.00 bis 22.00 Uhr (alle Gurtfarben, maximal 15 Personen)

Bei Fragen und Unklarheiten:

Hansjörg Osterwalder / Präsident
Telefon: 044 784 66 88
Mail: karate.hansjoerg@gmail.com

Mobile: 079 573 66 14

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

Hansjörg Osterwalder
Richterswil, 30. Oktober 2020 / HJO