

# Covid-19: Schutzkonzept des Schweizerischen Judo & Ju-Jitsu Verbandes SJV zur Wiederaufnahme des Trainingsbetriebes

Version: 28.04.2020

## I. Ausgangslage

Der Bundesrat wird am 29. April 2020 im Rahmen der Revision der Covid-2-Verordnung über die Umsetzung (Umfang, Termine) der Lockerung im Sport entscheiden. Aus diesem Grund verlangt der Bundesrat von jedem Verband ein Schutzkonzept.

## II. Ziele des Schutzkonzeptes

Dieses Schutzkonzept formuliert die Leitlinien für die Clubs/Schulen, für die Sportlerinnen und Sportler sowie für Trainer/Coaches\*) des SJV, wie sie den Sportbetrieb wieder aufnehmen können, wenn die Massnahmen des Bundes gelockert werden. Dabei steht der Schutz aller Beteiligten und Betroffenen an erster Stelle.

\*) damit sind alle Lehrpersonen von den J+S-Leitenden bis zu den dipl. Trainern Spitzensport und Lehrern mit eidg. Fachausweis bzw. Sportartenschulleitenden mit eidg. Diplom gemeint.

## III. Verantwortlichkeiten

Der SJV spricht Empfehlungen aus. Die Verantwortung für die Umsetzung liegt bei den Verantwortlichen der Clubs/Schulen und den Betreibern der Sportanlagen.

Die Mitglieder des SJV verhalten sich diszipliniert und vorbildlich und halten sich – nicht nur im sportlichen Bereich – an die von den Behörden empfohlenen Massnahmen.

Der SJV zählt auf die Solidarität und Selbstverantwortung aller Mitglieder!

## 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 gemäss behördlicher Vorgabe (aktuell 5 Personen). Wenn möglich gleiche Gruppenzusammensetzung und Protokollierung der Teilnehmenden zur Nachverfolgung möglicher Infektionsketten.
4. Besonders gefährdete Personen müssen die spezifischen Vorgaben des BAG beachten.

**Sobald die Grundvoraussetzungen ändern, gilt das auch für das vorliegende Konzept.**

## V. Vorbemerkungen

Der SJV ist von den Verordnungen des Bundes besonders betroffen. Als Kontaktsportart ist es ausgeschlossen, die Empfehlungen des Bundes (2 Meter Abstand) bei Ausübung des normalen Technik- und Kampftrainings (Zweikampfsituation) einzuhalten. Deshalb haben sich die Verantwortlichen des SJV, der Clubs/Schulen und der Kader mit alternativen Trainingsprogrammen und -formen auseinandergesetzt. Daraus resultieren Trainingspläne ohne Kampftraining, welche vor allem allgemeines und spezifisches Konditions- und Koordinationstraining sowie technisches Training mit imaginären Partnern umfassen. In absehbarer Zeit muss jedoch – insbesondere für die Elite-Leistungssportler - ein normales Kampftraining wieder möglich sein.

Nachfolgend wird deshalb unterschieden zwischen Massnahmen im Breitensport und Leistungssport.

## VI. Breitensport

### 1. Risikobeurteilung und Triage, Krankheitssymptome

- Sportlerinnen und Sportler und Trainer/Coaches mit (auch minimalen) Krankheitssymptomen dürfen nicht am Training teilnehmen. Sie bleiben zu Hause, respektive begeben sich in Isolation. Sie rufen ihren Hausarzt an und befolgen dessen Anweisungen.
- Trainer und Verantwortliche des Trainingsbetriebes (vgl. unter 5) sind umgehend über die Krankheitssymptome zu orientieren.
- Personen, welche einer Risikogruppe angehören könnten, wird vom Besuch des Trainings abgeraten, bzw. dringend zu einer (sport)ärztlichen Abklärung geraten

### 2. Anreise, Ankunft und Abreise zum und vom Trainingsort

- Die Sportlerinnen und Sportler sollen maximal 5 Minuten vor dem Training individuell zu Fuss, mit dem Fahrrad oder mit dem eigenen Auto zum Trainingslokal kommen. Öffentliche Verkehrsmittel und Sammeltransporte sind zu vermeiden.
- Die Sportlerinnen und Sportler sollen das Lokal spätestens 5 Minuten nach Beendigung des Trainings verlassen haben.

### 3. Infrastruktur

#### a. Trainingsortverhältnisse

- Auf Grund der Bedingung des Platzbedarfs von 10m<sup>2</sup> pro Person und der Personenanzahl (momentan maximal 5 Personen) sind Trainingsgruppen und Trainingszeiten gestaffelt und strukturiert zu organisieren.
- Bei grosszügigen Platzverhältnissen können unter Einhaltung o.e. Richtlinien (10m<sup>2</sup> pro Person) auch zwei oder mehr Trainingsflächen eingerichtet werden. Diese sind zu markieren und abzutrennen. Dazwischen ist ein Sicherheitsabstand von mindestens 2m zu halten. Zwischen den Gruppen und Trainingsflächen erfolgt kein Personenwechsel. Die Gruppen betreten und verlassen die Trainingsflächen gestaffelt.
- Die Verantwortlichen der Clubs/Schulen organisieren ein funktionierendes Reservationssystem (Doodle, digitaler Terminkalender oder ähnliches), um die maximale Gruppengrösse garantieren zu können.
- Maximale Lüftung und/oder Fenster öffnen, damit Aerosole weggelüftet werden.

#### b. Umkleide/Dusche/Toiletten

- Vor Ort werden weder Garderoben noch Duschen zur Verfügung gestellt. Alle kommen bereits umgezogen ins Training.
- Toiletten werden nur im Notfall benutzt. Es stehen Desinfektionsmittel bereit.

#### c. Reinigung der Matte und Geräte

- Alle benutzten Räume, Installationen und Geräte werden täglich vor Trainingsbeginn gereinigt und mit Flächendesinfektionsmitteln desinfiziert.
- Die Matte wird nach jedem Training mit den entsprechenden Mitteln gereinigt.
- Ebenfalls werden benutzte Toiletten sowie benutzte Geräte nach jeder Lektion gereinigt.
- Krafttrainingsgeräte und andere Hilfsmittel, die nicht individualisiert sind, müssen nach jedem Personenwechsel gereinigt werden.
- Kontaktflächen (Türklinken etc.) werden vor und nach jedem Training desinfiziert.
- Es stehen keine Abfalleimer zur Verfügung. Abfall ist zuhause zu entsorgen.

d. Verpflegung

- Es wird keine Verpflegung in den Lokalen angeboten. Die Sportlerinnen und Sportler versorgen sich selbst (angeschriebene Trinkflasche, etc.).

e. Zugänglichkeit und Organisation zur und in der Infrastruktur

- Am Eingang wird kontrolliert, dass nur die angemeldeten Sportlerinnen eingelassen werden. Eltern oder andere Begleitpersonen können ihre Kinder bis dort bringen und nach dem Training wieder abholen. Die minimalen Abstände müssen zu jeder Zeit respektiert werden.
- Es empfiehlt sich, Sektoren zu kennzeichnen (z.B. Klebeband).
- Zwischen zwei Lektionen muss eine Pause von mindestens 15 Minuten geplant werden, damit ein gestaffelter Gruppenwechsel gewährleistet werden kann.

4. Trainingsformen und -organisation

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

- Mit der gebuchten und bestätigten Trainingsteilnahme akzeptieren die Sportlerinnen und Sportler die jeweils aktuell geltenden übergeordneten Grundsätze (Distanz, Hygienemassnahmen etc.).
- Die Teilnehmenden bleiben während des Trainings in ihrem gekennzeichneten Sektor der Trainingsfläche
- In der ersten Phase werden nur Einzelübungen gemacht
- Das Schwergewicht liegt im Training der konditionellen und koordinativen Grundlagen, Ukemi (Fallschule) sowie des Techniktrainings in der Form von Tandoku-renshu (Üben mit einem imaginären Partner).
- Der SJV zeigt auf seiner Homepage viele gute Beispiele dazu und führt empfohlene Links auf.

b. Material

- Alle bringen, wo nötig, ihr eigenes Trainingsmaterial (z.B. Springseile etc.) mit und erscheinen in einem frisch gewaschenen Judogi/Ju-Jitsu oder Trainingsbekleidung gemäss Angaben der Trainer/Coaches.
- Alle haben ein Händedesinfektionsmittel dabei, um sich vor und nach dem Training Hände und Füsse zu desinfizieren.
- Kein Materialverkauf im Dojo. Onlinelösung wird empfohlen.

c. Risiko/Unfallverhalten

- Durch die Reduktion des Trainings auf Übungen ohne Partner wird das Risiko von Verletzungen stark reduziert. Es gelten die allgemeinen Verhaltensregeln im Zusammenhang mit der Trainingsgestaltung.
- Es ist auf Übungen zu verzichten, bei denen Hilfestellungen mit Kontakt seitens des Trainers notwendig wären.

d. Schriftliche Protokollierung der Teilnehmenden

- Für jedes Training muss eine Präsenzliste geführt werden. Es wird auf die Vorgaben von J+S verwiesen.

5. Verantwortlichkeit der Umsetzung vor Ort

Überwachung, Commitment und Rollenklärung

- Die Umsetzung erfolgt durch die Clubs/Schulen. Deshalb sind deren Präsidenten/Leiter für die Umsetzung verantwortlich. Sie können die Umsetzung an die Technischen Leiter, die Cheftrainer oder andere Funktionen delegieren. Die Verantwortung vor Ort tragen die Trainer/Coaches. Das gilt nicht nur für das Training, sondern auch für die Abläufe neben der Matte.

- Die Präsidenten/Leiter der Clubs/Schulen sind verantwortlich, dass das Schutzkonzept mit den Lokalbetreibern besprochen und nötigenfalls auf die konkreten Umstände angepasst wird.
- Es wird empfohlen, pro Dojo (Übungslokal) eine Person zu benennen, welche für die Instruktion von Trainern/Coaches und Teilnehmenden sowie für die Einhaltung aller Vorgaben verantwortlich ist.
- Die Präsidenten/Leiter der Clubs/Schulen haben der SJV-Geschäftsstelle mitzuteilen, wenn sie den Trainingsbetrieb wieder aufnehmen. Der SJV kann überprüfen, ob das Konzept korrekt umgesetzt wird.
- Die Trainer/Coaches haben das Recht, Sportlerinnen und Sportler, welche die Regeln nicht einhalten, vom Training auszuschliessen. Bei Minderjährigen sind die gesetzlichen Vertreter zu informieren.

#### 6. Kommunikation des Schutzkonzeptes

Das Konzept wird nach seiner Plausibilisierung wie folgt kommuniziert:

- Durch die Geschäftsleitung des SJV an alle Club/Schulverantwortlichen und die Kantonalverbände. Es wird eine aktive Rückbestätigung des Erhalts eingefordert. Das wird auch den Clubs/Schulen dringend empfohlen bei der Information ihrer Mitglieder.
- Auf der Website des SJV. Kantonalverbänden und Clubs/Schulen wird dringend empfohlen, das Konzept auch auf ihren Websites zu veröffentlichen.
- Durch die Geschäftsstelle an die NLZ Brugg und Yverdon-les-Bains und an alle RLZ. Es wird eine aktive Rückbestätigung des Erhalts eingefordert.
- An alle vom SJV anerkannten Judo- und Ju-Jitsu-Lehrer und Lehrerinnen sowie an alle Trainer Leistungs- und Spitzensport.
- Per Infomailing an alle lizenzierten Mitglieder des SJV (Individualpersonen mit Jahreslizenz).

#### Der SJV unterstützt seine Mitglieder bei der Umsetzung der Massnahmen

- Durch eine Vorlage für ein Informationsschreiben an die Club/Schul-Mitglieder.
- Bei Bedarf mit Beratung bei Problemen mit der Umsetzung.

### VII. Leistungssport

#### Aktuelle Situation

Alle Elitesportlerinnen und -sportler des SJV sind zurzeit zuhause und trainieren seit mehreren Wochen nach individuellen Trainingsplänen. Die Strukturen des SJV sind alle geschlossen. Die Athletinnen und Athleten wurden aufgefordert, sich selber so zu organisieren, dass sie über das nötige Material verfügen um ihr Basistraining weiterführen zu können.

#### Zielsetzung

Den Topathletinnen und -athleten der Elite sowie den Nachwuchskategorien ermöglichen, ihre Trainings in den Leistungssportstrukturen des SJV wieder aufzunehmen, dies unter Einhaltung der unter IV festgehaltenen Grundvoraussetzungen.

Um allerdings konkurrenzfähig zu bleiben und unseren besten Judoka die Chancen zur Qualifikation für die Olympischen Spiele und den Ju-Jitsuka zu den World Games offen zu halten, ist dringend notwendig, dass sie möglichst rasch wieder wettkampfnah trainieren können.

## Massnahmen

Bildung einer Trainingsgruppe in beiden nationalen Leistungszentren (NLZ): Eine Gruppe im NLZ Ost in Brugg und eine Gruppe im NLZ West in Yverdon-les-Bains für das Judo und evtl. eine Trainingsgruppe Ju-Jitsu (Ort noch zu definieren). Athletinnen und Athleten sowie Trainer/Coaches dieser Trainingsgruppen verpflichten sich, folgende Bedingungen zu akzeptieren und genauestens zu befolgen. Bei Zuwiderhandlung droht der Ausschluss.

- Das Engagement erfolgt freiwillig. Ist ein möglicher Risikofaktor vorhanden, wird eine (sport)ärztliche Abklärung dringend empfohlen.
- Quarantäne vor Trainingsbeginn gemäss den Empfehlungen des BAG, des BASPO und von Swiss Olympic.
- Externe Kontakte sind zu vermeiden.
- Nach Möglichkeit Trainingsblöcke von mindestens drei Wochen.

Der SJV verpflichtet sich auch, die kantonalen Richtlinien und die Anweisungen der Verantwortlichen der Einrichtungen zu befolgen, in welchen sich die NLZ befinden.

## Betroffene Athletinnen und Athleten

Topathletinnen und -athleten Elite Judo & Ju-Jitsu

- Mitglieder des Grand Slam Kaders und des Elite-Kaders Judo
- Kandidatinnen und Kandidaten für die World Games Ju-Jitsu

Topathletinnen und -athleten des Nachwuchses Judo & Ju-Jitsu

- Top 5 der World Tour M21 im 2019 für die Judoka
- Medaillen an EM M21 2019 für die Ju-Jitsuka

Jede Ausnahme muss vom Chef Leistungssport SJV genehmigt werden.

## Die regionalen Leistungszentren (RLZ) – Athletinnen und Athleten des Übergangskaders und die anderen Nachwuchsathletinnen und -athleten

Die RLZ, die Athletinnen und Athleten des Übergangskaders und diejenigen, welche nicht zu den Topathletinnen und -athleten zählen, folgen den Richtlinien für die Clubs/Schulen, wie sie weiter oben in diesem Dokument beschrieben sind.