



Schweizerischer Karate-Verband  
Fédération Suisse de Karaté  
Federazione Svizzera di Karate

## Corona EXIT-Konzept 0.1 Swiss Karate Federation SKF / KMS Anhang 1

### Corona Trainings-Schutzkonzept

für Karate als Breitensport  
für Karate als Leistungssport  
für andere Kampfsportarten oder Selbstverteidigungssysteme



### Raumkonzept – Schutzmassnahmen für Trainingsbetrieb

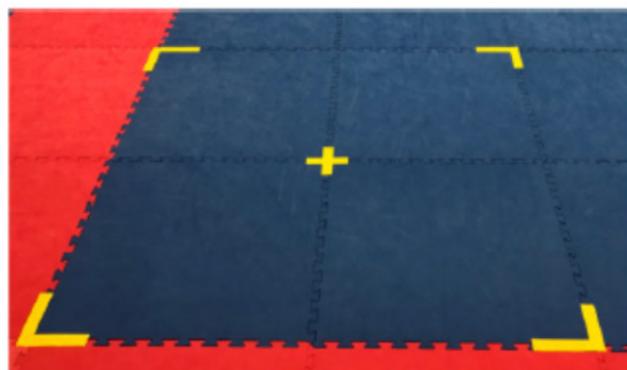
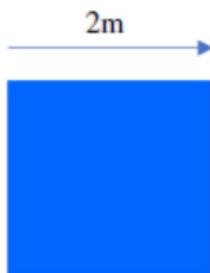
Vorgaben für die Trainingsräume / Dojos

Damit die übergeordneten Schutzmassnahmen des BAG in einem Kampfsport-Trainingsbetrieb eingehalten werden können, wird eine sichtbar markierte Einteilung des Platzbedarfs (Trainingsfeld) pro Person gemäss den Grundsätzen (Social-Distancing / 2m Mindestabstand zwischen allen Personen; 10m<sup>2</sup> pro Person; kein Körperkontakt) vorgenommen. Es sind inkl. Trainer / Instruktor nicht mehr als 5 Personen gemäss aktuell behördlicher Vorgabe in einem Training anwesend.

### Einteilung in Zahlen / Trainingsfelder

Trainingsfeld für **eine Person** (mit 4 Steckmatten)

2x 2 Meter = 4m<sup>2</sup>



## Material - Trainingsfelder

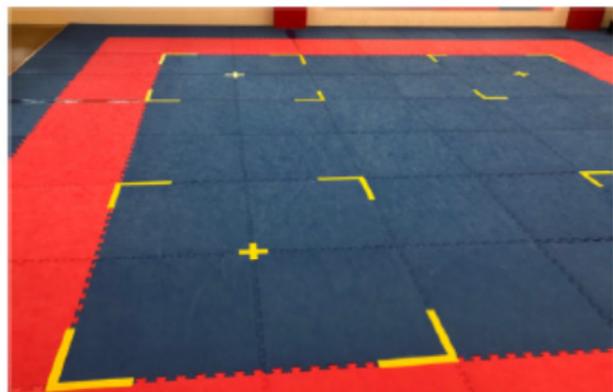
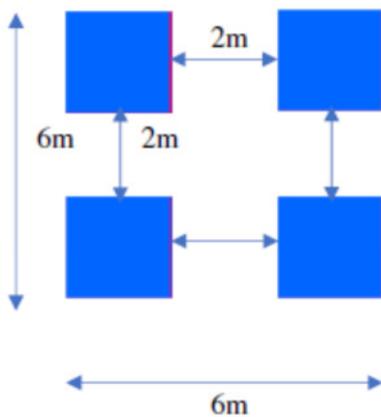
Karate-Trainingsmatten - Steckmatten

1 Steckmatte = 1m<sup>2</sup> (1x1m)



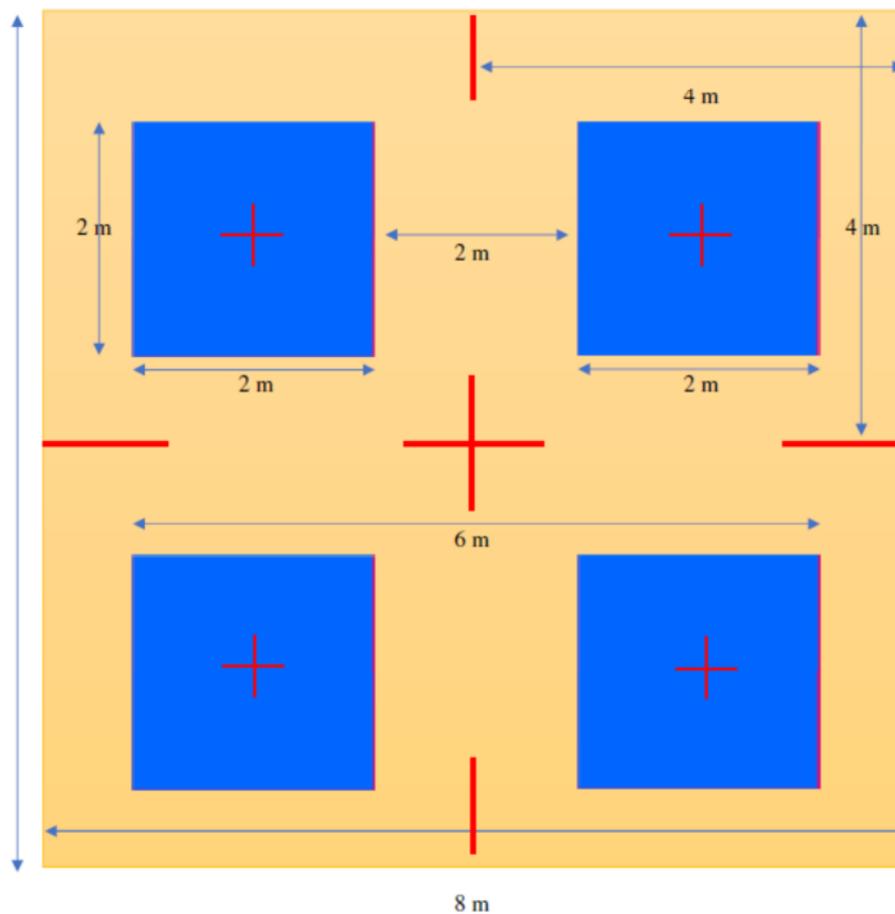
## Trainingsfelder für mehrere Personen

4 Trainingsfelder mit jeweils 2 Meter Abstand **für 4 Personen**



#### 4 Trainingsfelder mit zusätzlich einem 1m rund um jedes Trainingsfeld:

Konkret **16m<sup>2</sup>** (Steckmatten) **pro Person**, für **vier Personen** insgesamt 64m<sup>2</sup> (64 Steckmatten)



#### Anmerkungen:

Trainingsfeld pro Person 4m<sup>2</sup> (4 Steckmatten)

Jedes Trainingsfeld hat plus 1m rund herum = 16m<sup>2</sup> (16 Steckmatten)

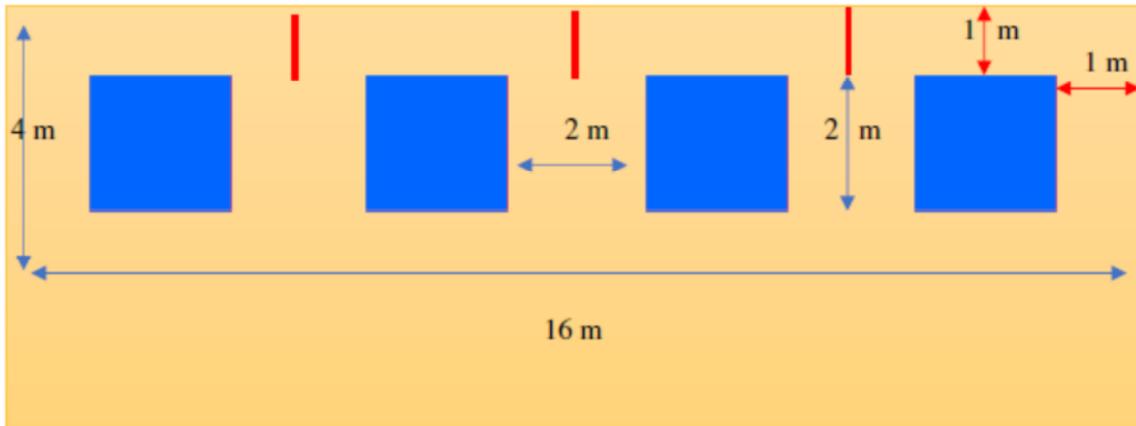
Abstand von einem Trainingsfeld zum anderen jeweils 2m (in alle Richtungen)

Benützung des Trainingsfeldes im Zentrum markiert (zwecks Orientierung)

Das Training findet im zugeteilten Trainingsfeld statt (es gibt keine Verschiebungen)

Trainingsfeld wird nummeriert, also erhält eine Nummer 1 – 4, dies für eine vereinfachte Zuteilung des Trainingsfeldes vor Trainingsbeginn

## Raum-Variante (länglicher Raum)



### Wichtig!

Für sämtliche Trainingsräume

**Sicherheitsabstand** von Wänden in einem Raum, **mind. 1 Meter** (Verletzung, Unfallprävention)

Beispiel: rote Steckmatte (1m<sup>2</sup>) auf Bild unten

