



# IG Pallas Selbstverteidigung

## Schutzkonzept für Pallas Kurse

### Neue Rahmenbedingungen

Ab dem 26.5.2021 gelten neue Massnahmen für den Sport.

Für unsere Kurse bedeutet dies: alle Selbstverteidigungskurse **mit Körperkontakt** können unter Auflagen (siehe unten) wieder durchgeführt werden, sofern die Veranstalterin dies erlaubt.

Kontaktsportarten wie Selbstverteidigung dürfen in Innenräumen nur in festen Gruppen von vier Personen ohne Masken ausgeübt werden. Dafür wird pro 4er Gruppe mind. 50m<sup>2</sup> benötigt. Der Platzbedarf für Hallensportarten, die keine wesentliche körperliche Anstrengung erfordern, wurde von 15m<sup>2</sup> auf 10m<sup>2</sup> pro Person angepasst. Im Freien gibt es keine Einschränkungen mehr betreffend Körperkontakt. Es muss aber immer zwingend eine Kontaktliste geführt und ein gültiges Schutzkonzept vorhanden sein.

Es gilt zu beachten, dass einige kantonale Behörden strengere Massnahmen als der Bundesrat verordnet haben. Diese sind höher zu gewichten als die Vorgaben vom BAG.

**Betreffend Durchführung der Pallas Kurse hält sich die Trainerin/der Trainer strikte an die Vorgaben von Bund, Kanton, Gemeinde und des Auftraggebers, resp. des Durchführungsorts (Schule, Kampfkunstlokal, Dojo, u.a.)**

Folgende Grundsätze müssen im Trainingsbetrieb zwingend eingehalten werden

### Schutzmassnahmen

- Bitte tragt ab dem Betreten der gesamten Anlage die Schutzmaske, falls ihr über 12 Jahre alt seid.
- Jede Person ist mitverantwortlich, dass die Verbreitung des Virus möglichst vermindert wird. Deshalb bauen wir auf das Prinzip der Selbstverantwortung und Solidarität.
- **Kontaktliste ist Pflicht!**
- Ab 20 Jahren ist Training mit Körperkontakt nur in konstanten 4er Gruppen erlaubt
- In Kinderkursen bis 20 Jahre gibt es keine Einschränkungen
- Die Leitungsperson wird im Kontakt mit den Kindern eine Maske tragen
- Das Mitbringen eines persönlichen Hygienesets (Händedesinfektionsmittel und Atemmaske) ist für alle Vorschrift.
- Bei Krankheitsanzeichen zu Hause bleiben, sich sofort testen lassen und die Leitungsperson bei einem positiven Covid 19 Test umgehend informieren



## Bund lockert Massnahmen gegen das Coronavirus

26.05.2021

Am 31. Mai beginnt die Stabilisierungsphase. Neu gilt:



### Wieder geöffnet:



Restaurants  
und Bars



Wellness und  
Thermalbäder



### Lockerung für private Treffen

Draussen: maximal 50 Personen  
Draussen: maximal 50 Personen



### Lockerungen bei Veranstaltungen

50

Generell maximal  
50 Personen



Mit Publikum (Kultur- und  
Sportveranstaltungen), Gottesdienste



Draussen: maximal  
100 Personen resp.  
½ der Kapazität



Draussen: maximal  
300 Personen resp.  
½ der Kapazität



### Lockerungen bei Sport und Kultur

Maximal 50 Personen bei Amateur-  
sport und Laienkultur. Wettkämpfe  
mit Publikum wieder möglich.



### Präsenzunterricht ohne Kapazitätsbeschränkung

Voraussetzung: Genehmigtes  
Testkonzept. Gilt für Hochschulen  
und Erwachsenenbildung.



### Keine Quarantäne mehr für Geimpfte

Gilt für Kontakt- und  
Reisequarantäne.



### Lockerung der Homeoffice-Pflicht

Pflicht wird für Betriebe,  
die regelmässig testen,  
in Empfehlung umgewandelt.

### Weiterhin gilt:



Geschlossen: Discos  
und Tanzlokale



Verbot von  
Grossveranstaltungen  
(ausser Pilotevents)



Empfehlung:  
Testen Sie sich!



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra  
Swiss Confederation

Bundesrat  
Conseil fédéral  
Consiglio federale  
Cussegl federal  
Federal Council

Bitte bleibt gesund.

Ruswil, den 14. Juni 2021

Romy Bucher

Präsidentin **IG Pallas**

Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen