



IG Pallas Selbstverteidigung

Schutzkonzept für Pallas Kurse

Neue Rahmenbedingungen

Ab dem 1. März 2021 sind sportliche Aktivitäten für Jahrgänge bis 2001 ohne Einschränkungen möglich. Ab Jahrgang 2000 und älter sind Kontaktsportarten weiterhin untersagt (vgl. Link BAG) voraussichtlich bis mind. 14. April 2021.

Für unsere Kurse bedeutet dies: alle Selbstverteidigungskurse **mit Körperkontakt** sind ausschliesslich mit Kindern/Jugendlichen bis 20 Jahre erlaubt.

Es gilt zu beachten, dass einige kantonale Behörden noch rigidere Massnahmen als der Bundesrat verordnet haben, d. h. in einigen Kantonen ist der Trainingsbetrieb auch für Kinder untersagt.

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.)

Wir sind froh, können wir die Präventionsarbeit mit den Kindern fortführen.

Folgende Grundsätze müssen im Trainingsbetrieb zwingend eingehalten werden

Schutzmassnahmen

- Bitte tragt ab dem Betreten der gesamten Anlage die Schutzmaske
- Jede Person ist mitverantwortlich, dass die Verbreitung des Virus möglichst vermindert wird. Deshalb bauen wir auf das Prinzip der Selbstverantwortung und Solidarität. Führt eine Kontaktliste!
- Ab 20 Jahren ist kein Körperkontakt erlaubt und strenge Maskenpflicht
- Bei Spielen und Abwehrtechniken in Kinderkursen ist Kontakt erlaubt und die Maske kann während dem Training abgelegt werden.
- 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 sich sofort testen lassen und die Leitungsperson bei einem positiven Covid 19 Test umgehend informieren



Massnahmen des Bundes gegen das Coronavirus

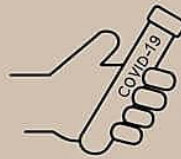
19.03.2021

Nächster Entscheid voraussichtlich am 14. April

Ab 22. März gilt neu:



Treffen drinnen mit maximal 10 Personen
Empfehlung: Kontakte reduzieren; möglichst wenig Haushalte zusammen.



Empfehlung: Lassen Sie sich testen!

Bei Symptomen und vor Treffen. Auch Schnelltests für Personen ohne Symptome sind gratis.

Weiterhin gilt:



Geschlossen:

- Restaurants und Bars
- Discos und Tanzlokale
- Kulturbetriebe (drinnen)
Ausnahme: Museen, Bibliotheken
- Sportanlagen (drinnen)
- Freizeitbetriebe (drinnen)



Treffen draussen mit maximal 15 Personen



Verbot von Veranstaltungen



Homeoffice-Pflicht



Ausgedehnte Maskenpflicht



Fernunterricht an Hochschulen



Regeln für Skigebiete



Verbot von Sport mit Körperkontakt



Singen nur im Familienkreis (Ausnahme: unter 20-Jährige)



Ausnahmen bei Sport und Kultur für unter 20-Jährige



Abstand halten



Handhygiene beachten



Maske tragen

Bitte bleibt gesund.

Ruswil, den 25. März 2021

Romy Bucher

Präsidentin **IG Pallas**

Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen