



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



## Commitments für Dojo-Trainierende (Erwachsene, Jugendliche)

Anhang 6 zu Corona EXIT-Konzept SKF 01

### Ich:

01. bin mir bewusst, dass das Training nach vorgegebenem, behördlich verfügbarem, Konzept durchgeführt wird
02. unterschreibe das persönliche Commitment und stelle es vorgängig dem Dojoleiter per Mail zu
03. gestalte meine An- und Abreise zum und vom Dojo individuell und vermeide, wenn immer möglich, die Benutzung von öffentlichen Verkehrsmitteln. Meine Reisekoordinaten lege ich dem Dojoleiter offen
04. ich akzeptiere, dass ein Zutrittskonzept den Einlass in die Räumlichkeiten regelt
05. weiss, dass ich bei Krankheitssymptomen nicht ins Training komme und den Dojoleiter umgehend informiere damit dieser die Mitglieder meiner Trainingsgruppe benachrichtigen kann
06. notiere auch meine eigenen Kontaktpersonen und beobachte deren Gesundheitszustand
07. hinterlege beim Dojoleiter meine persönlichen Daten (Adresse, Mail, Handy-Nummern)
08. ziehe mich zu Hause um, dusche auch zu Hause, nehme meine eigene Trinkflasche mit und entsorge Abfall zu Hause
09. reinige die Hände vor und nach dem Training gründlich (20-30 Sekunden)
10. trainiere nur auf dem mir zugewiesenen Platze von 10m<sup>2</sup> und verzichte bei der Ausführung der Techniken auf den Kampfschrei (Kiai) und übermässige Atmung
11. vermeide jeglichen Körperkontakt und halte den Abstand von 2m strikte ein
12. gehe nach dem Training möglichst rasch nach Hause
13. halte alle geltenden Regeln des Bundesamts für Gesundheit auch ausserhalb des Dojos ein

Ich habe obige Bedingungen gelesen, verstanden und erkläre mich mit ihnen einverstanden.

Name, Vorname:

Datum/Ort, Unterschrift:

.....

.....

Unterschrift gesetzlicher Vertreter:

.....