



WAKO Switzerland

Schweizerischer Kickboxverband
Fédération Suisse de Kickboxing
Federazione Svizzera di Kickboxing
Swiss Kickboxing Federation



Schutzkonzept Kickboxen (Covid-19)

(Kickboxen ohne Körperkontakt)

- **Dieses Schutzkonzept für den Kickboxsport wird dem BASPO am 27. April zur Vernehmlassung zugestellt.**
- **Nach dessen Genehmigung ist die stufenweise Kommunikation vom Verband an die Klubs/Sportvereine bis zu den Sportlern/Schülern/Trainer/Mitarbeitende vorgesehen.**

Im Anhang: Technik-Beispiele Kickboxtraining ohne Körperkontakt und Merkblatt für Sportler

Die Vorgaben des Bundesrats vom 16.3.2020 erlauben den Sport unter Einhaltung gewisser Bedingungen. Der Schweizerische Kickboxverband (WAKO Switzerland) erlässt folgende Empfehlungen:

1. Ausgangslage

- Es gilt die durch den Bundesrat angeordnete Covid-19-Verordnung vom 16.3.2020.
- Gruppen von mehr als fünf Personen sind verboten und werden durch die Polizei gebüsst.
- Es gilt der Mindestabstand von 2m und Platzbedarf von 10 m² pro Person.
- Es gelten die Hygienevorschriften des BAG.

2. Ziele des Verbands

- Das Kickboxtraining soll unter Einhaltung der in diesem Konzept festgehaltenen Massnahmen schnellstmöglich wieder aufgenommen werden können.
- Die Klubs/Sportvereine sollen schnellstmöglich wieder unterrichten können.
- Alle Sportler und Klubs/Sportvereine halten sich strikte an die Anweisungen. Wir sind Vorbild, denn nur dies dient dem Kickboxsport. Wir können uns keine Negativ-Propaganda leisten mit unserem Sport, der in der Öffentlichkeit immer wieder im Spannungsfeld steht, und als Kontaktsport, der bezüglich Übertragbarkeit des Virus besonders im Fokus steht.
- Wir sind solidarisch und wollen keine Sonderregelung.
- Wir wollen klare, einfache Regelungen und pragmatische Lösungen. Jeder weiss, was er darf und was nicht (Verband, Klub-/Vereinsleiter, Mitarbeitende, Trainer/Coaches, Sportler/Schüler, Reinigungspersonal, Begleitpersonen, Eltern von Sportlern)

3. Verantwortlichkeit

- Die Verantwortung und die Umsetzung der Massnahmen liegt bei den Klubs/Sportvereinen und bei den Sportlern selbst. Der Verband kann die Massnahmen nur empfehlen.
- Jeder Klub/Sportverein ernennt einen Covid-19-Beauftragten zur Sicherstellung aller Vorgaben. Der Covid-19-Beauftragte ist gegenüber Trainern/Schülern/Begleitpersonen etc. bezüglich der Einhaltung des Schutzkonzepts weisungsbefugt. Dabei wird dieses Protokoll als Checkliste für die Umsetzung empfohlen und kann auf Verlangen bei Bedarf (Beispiel auf Anfragen von Behörden oder vom Verband vorgewiesen werden).

4. Trainingsanlagen

- Geöffnet werden können: Dojo's/Trainingsräumlichkeiten für Kickboxen, dazugehörige Kraft-/Fitnessgeräte, WC-Anlagen; alles immer unter Einhaltung der Abstandsregeln
- Geschlossen bleiben: Garderoben, Duschen, weitere Räume im Klub/Sportverein wie Café-Ecke, Aufenthaltsbereich, Kinder-Ecke oder Ähnliches, jegliche Art von Restauration.
- Idealerweise kann das Training/Unterricht auch auf Outdoor-Trainingsanlagen oder grössere Hallen verlagert werden. Outdoor gelten die gleichen Abstandsregeln. Stark frequentierte Orte wie öffentliche Parkanlagen sind zu vermeiden (keine Zuschauer!)

5. Tracking / Rückverfolgbarkeit

- Alle Kursteilnehmer müssen registriert werden, sei dies in digitaler Form (Beispiel Voranmeldung über digitale Buchungssysteme oder vor Ort durch den Kursanbieter/Trainer).

6. An- und Abreise zum Trainingsort / Begleitpersonen

- Die An-/Abreise per ÖV muss wenn möglich vermieden werden (wo möglich Langsamverkehr nutzen). Beispiel: Die An-/Abfahrt mit dem Fahrrad kann empfohlen werden und somit als Bestandteil in das Ausdauertraining eingebunden werden. Die Klubs/Sportvereine sollen für individuelle Lösungen beratend zur Seite stehen.
- Begleit-/Fahrpersonen (Bespiel Eltern/Geschwister) dürfen sich während dem Kurs nicht im Klub/Sportverein aufhalten (Abholen und Bringen der Kinder nur bis zum Eingang, jedoch Hinweis Tröpfchensystem/Abstandsmarkierungen).

7. Kurszeiten

- Es muss genügend Zeit zwischen den einzelnen Kursen einberechnet (Pausen) sein, sodass das Zusammentreffen nacheinander teilnehmenden Kursteilnehmern/Schülern möglichst reduziert wird (Beispiel: 15 Minuten anstelle normal nur 5 Minuten)
- Der Trainingsraum/Dojo/Turnhalle ist unmittelbar nach dem Kurs/Training zu verlassen. Ebenso dürfen Kursteilnehmer/Schüler erst kurz vor Kurs-/Trainingsbeginn erscheinen.
- Türöffnung durch den Trainer

8. Reinigung

- Vor Wiederinbetriebnahme des Dojo's/Trainingsanlage Wasserleitungen spülen (mehrere Entnahmestellen gleichzeitig öffnen und mehrere Minuten laufen lassen).
- Alle Trainingsgeräte müssen vor und nach Benutzung umgehend gereinigt/desinfiziert werden. Für das zur Verfügung stellen von entsprechenden Reinigungs-/Desinfektionsmittel ist der Klub/Sportverein zuständig. Die genügende Bevorratung durch den erhöhten Gebrauch ist zu berücksichtigen,
- Der Klub/Sportverein ist für die erhöhten Anforderungen an die Reinigung der Trainingsräume/Dojo's (Beispiel Tatamimatten, Türgriffe, Treppengeländer etc.) selbst verantwortlich oder hat dies mit dem Vermieter zu klären (Beispiel Turnhalle).
- Es gelten im Speziellen besonders erhöhte Anforderungen für die WC-Anlagen (Beispiel keine offenen Abfalleimer/Abfallsäcke nicht zusammendrücken, nur Einweghandtücher, genügend Desinfektionsmittel/Seife, erhöhte Reinigung der Wasserhähne/Toilettendeckel/Spülknöpfe etc.).
- Nach jedem Kurs/Training ist für ausreichendes Lüften zu sorgen (Beispiel 10 Minuten).
- Klubs/Sportvereine sind für die Information an ihre Mitarbeitenden/Reinigungspersonal/Trainer etc. bezüglich den erhöhten Anforderung an die Reinigung und deren Kontrolle spezifisch zu instruieren.

9. Trainingsformen/Techniken/Trainingsgeräte

- Begrüssung/Verabschiedung: Die kampfsporübliche asiatische Verbeugung wird empfohlen, kein Shake-Hands.
- keine Techniken mit Körperkontakt, der Mindestabstand von 2m resp. 10 m² pro Person wird immer eingehalten (Abstands-/Bodenmarkierungen).
- Das Kickboxtraining beinhaltet eine sehr breite Palette an Trainingsformen, die ohne Körperkontakt/Partner ausgeführt werden können. Nur solche Techniken können unterrichtet/ausgeübt werden (Fokus auf Grundlagentraining, z.B. am Boxsack, weitere Beispiele im Anhang).
- Um das Unfallrisiko zu minimieren, werden nur bewährte Trainingsformen und -Geräte eingesetzt. Im Falle eines Unfalls kümmert sich der Trainer um den Verletzten. Die übrigen Teilnehmer verbleiben in den zugewiesenen Trainingszonen.
- Die Trainingsgeräte sind mit einem Mindestabstand von 2 Metern zu platzieren (Bsp. Boxsack)
- Wo möglich sollen nur eigene/private Trainingsgeräte eingesetzt werden (Beispiel: zwingend nur eigene Boxhandschuhe/Innenhandschuhe)
- keine Techniken mit Austausch von Trainingsgeräten (Bsp. Bällen). Es muss vor dem Training sichergestellt werden, dass genügend Material zur Verfügung steht, sodass während dem Trainingsbetrieb jede Person individuelle Geräte nutzen kann (kein Material-Sharing)
- Trainingsanweisungen dürfen nur verbal resp. ohne physischen Kontakt erfolgen.

10. Leistungssport/Nationalmannschaft

Ein separates Konzept wird durch den Verband in Zusammenarbeit mit den Klubs/Sportvereinen erarbeitet.

11. Zusätzliche Hygiene-/Verhaltens-Regelungen

- Die Sportler/Schüler/Trainer erscheinen bereits umgekleidet zum Training. Für das Deponieren von Taschen/Jacken/Schuhen sind markierte Plätze zuzuweisen.
- Die Füsse werden vor dem Training/zu Hause gründlich gewaschen. Es kann mit Indoor-Kampfsportschuhen trainiert werden.
- Eigene Trainingsgeräte wie z.B. Boxhandschuhe oder auch private Schweisstücher dürfen während der Nichtbenutzung im Training nur in der eigenen Sporttasche platziert werden, das Ablegen solcher Utensilien auf dem Boden/Trainingsmatten der Trainingsanlagen ist nicht erlaubt.
- Häufiges, regelmässigs Abtrocknen mit eigenem Schweisstuch (keine Schweisspritzer!), kein Training mit nacktem Oberkörper.
- Trinkflaschen werden von den Teilnehmern selbst gefüllt mitgebracht.
- Keine Vor-Ort-Bezahlung der Kurse/des Trainings.

12. Risikogruppen

- Viele Kickboxsport-Betreibende sind Kinder und Jugendliche. Diese sind primär nicht oder wenig gefährdet durch den Virus.
- Vulnerable Personen bleiben zu Hause, dies sind Personen über 65 Jahre und Personen mit bestimmten Vorerkrankungen (Bluthochdruck, chronischen Atemwegserkrankungen, Diabetes, Erkrankungen und Therapien, die das Immunsystem schwächen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs), siehe aktuelle [Liste](#) des BAG.
- Wer krank ist oder Erkältungssymptome verspürt, bleibt zu Hause (dies gilt auch für Kopf- und Halsschmerzen oder Atembeschwerden)
- Wer während des Trainings erkrankt, meldet dies umgehend dem Kursleiter/Trainer und begibt sich in Isolation (sofort nach Hause gehen, allenfalls isoliert warten auf Abhol-Begleitperson) und konsultiert Hausarzt/-Ärztin und informiert die Trainer/Trainingsgruppe über die Symptome.

13. Kommunikation

- Die Kommunikation des Schutzkonzepts an die Klubs/Sportvereine erfolgt per E-Mail, via website, newsletter, facebook und instagram des Verbands. Ein „F&A“ für Klubs/Sportvereine wird auf der Website aufgeschaltet (Portal für Fragen/Antworten).
- Die Kommunikation der Massnahmen aus diesem Schutzkonzept an die Kursteilnehmer/Schüler hat durch die Klubs/Sportvereine zu erfolgen und sind auch vor Ort anzuschlagen. Die spezifischen Regelungen/Empfehlungen des jeweiligen Klubs/Sportvereins sind durch diese selbst zu ergänzen.
- Das BAG-Plakat „So schützen wir uns“ wird aufgehängt/kommuniziert ([Download BAG](#)).

Wohlen, 30. April 2020, der Schweizerischer Kickboxverband (WAKO Switzerland)

Technik-Beispiele Kickboxtraining ohne Körperkontakt



- Kick- und Schlagtechniken in die Luft
- Boxtechniken mit Boxbändern oder Therabänder
- Vorgeführte Boxtechniken mit leichten Gewichten
- Boxtraining mit Reflex-Bags oder Punchingballs
- Vorgeführte Techniken am Boxsack
- Intervalltraining am Boxsack
- technisches Circuit-Training (ohne Geräte)
- Schnellkraft & wettkampfspezifisches Circuit-Training (ohne Geräte)
- Geleitete Reaktionsübungen an Ort und Stelle
- Zahlreiche Kraft- und Ausdauer Übungen / Body-Weight-Training
- Konditions-/Sprintübungen auf Hallenlänge
- Formen/Musical Forms, erhöhter Platzbedarf/Abstände berücksichtigen
- Stretching
- usw.

Merkblatt Sportler

(ist in Ergänzung zum Plakat BAG den Sportlern zu kommunizieren)

Vorbereitung

- Fühle ich mich krank, bleibe ich zu Hause und informiere meinen Trainer, wenn ich für ein Training angemeldet bin oder in den letzten 2 Wochen ein Training besucht habe.
- Vulnerable Personen bleiben zu Hause.
- Ich vermeide die ÖV und komme wenn möglich zu Fuss, mit dem Fahrrad E-Bike ins Training.
- Mein persönliches Trainingsmaterial und eine gefüllte Trinkflasche bringe ich selbst mit.
- Ich wasche die Füsse werden vor dem Training/zu Hause gründlich.
- Ich erscheine erst kurz vor dem Training (max. 5 Min. vorher) und erscheine schon in Trainingskleidung.

Vor dem Training

- Schuhe, Jacke etc. deponiere ich auf dem dafür vorgesehenen Platz, der mir vom Trainer zugewiesen wird.
- Die Trainingsräume betrete ich erst kurz vor Beginn des Trainings. Ich warte unter Einhaltung des Mindestabstands gemäss Markierung bis ich vom Trainer eingelassen werde.
- Ausser den WC-Anlagen und der zugewiesenen Trainingsfläche betrete ich keine anderen Räume ohne vorherige Absprache mit dem Trainer.
- Ich wasche mir die Hände mit Wasser und Seife vor dem Training oder desinfiziere sie. Wenn möglich bringe ich dazu eigenes Händedesinfektionsmittel mit.

Training

- Ich halte mich im zugewiesenen Bereich auf (siehe Bodenmarkierungen für Mindestabstand von 2 m resp. 10 m²)
- Ich fasse keine Gegenstände von fremden Personen an.
- Ich befolge strikt die Anweisungen der Trainer und halte mich stets an die vorgegebenen Schutzmassnahmen. Training ohne Körperkontakt!
- Den zugewiesenen Bereich verlasse ich nur nach Absprache mit dem Trainer.

Nach dem Training

- Ich wasche mir die Hände mit Wasser und Seife nach dem Training oder desinfiziere sie.
- Ich verlasse die Anlage unverzüglich nach dem Training.
- Meinen persönlichen Abfall entsorge ich zu Hause.
- Ich stelle sicher, dass ich mein persönliches Material wieder mitnehme.