



WAKO Switzerland

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



Piano di protezione per la Kickboxing (Covid-19)

(Kickboxing senza contatto fisico)

Questo piano con le misure di protezione per lo sport della Kickboxing è stato approvato dalle autorità competenti il 30.04.2020. Esso costituisce la base per i piani di protezione individuali e concreti che devono essere elaborati e messi in pratica dai club/dalle società sportive. I club/le società sportive devono integrarlo nelle loro specifiche regolamentazioni e raccomandazioni, nonché accordarsi con i gestori della struttura sportiva o del luogo d'allenamento (per es. il locatore del dojo). Le autorità competenti possono vietare l'esercizio di un'attività sportiva o chiudere una struttura, qualora non esistesse alcun piano di protezione da adottare o se quello esistente non fosse sufficiente. Il quadro delle direttive può cambiare in base all'evolversi dell'epidemia, di conseguenza i piani di protezione dovranno adattarsi ai cambiamenti del modello di protezione previsto.

In allegato: Esempi di tecnica per l'allenamento di Kickboxing senza contatto fisico e foglio riassuntivo per sportivi

Le direttive del Consiglio Federale permettono lo svolgimento dell'attività sportiva solo se vengono rispettate specifiche condizioni. La Federazione Svizzera di Kickboxing (WAKO Switzerland) emana le seguenti raccomandazioni:

1. Situazione iniziale

- Fa stato il decreto Covid-19 emanato dal Consiglio Federale il 16.03.2020.
- Gli assembramenti di più di cinque persone sono vietati e verranno multati dalla polizia.
- Vale la distanza minima di 2 m tra persone ed una superficie di 10 m² per persona.
- Fanno stato le norme igieniche e di distanza sociale emanate dall'Ufficio federale della sanità pubblica (UFSP).

2. Obiettivi della Federazione

- Riprendere al più presto gli allenamenti di Kickboxing nel rispetto e nell'osservanza delle misure previste dal presente piano di protezione.
- Riprendere al più presto le lezioni dei club e delle associazioni sportive.
- Fare in modo che tutti i club, le associazioni sportive e gli sportivi stessi si attengano scrupolosamente alle disposizioni. Siamo un esempio, poiché solo così si rende omaggio allo sport della Kickboxing. Non possiamo permetterci alcuna propaganda negativa, visto che il nostro sport è spesso oggetto di dibattito nell'opinione pubblica e che, dato il contatto fisico che lo caratterizza, è particolarmente sotto i riflettori per quanto riguarda la trasmissione del virus.
- Siamo solidali e non pretendiamo regolamentazioni speciali per il nostro sport.
- Vogliamo regolamentazioni chiare e semplici nonché soluzioni pragmatiche. In questo modo

ognuno sa cosa è permesso fare e cosa non lo è (la Federazione, i dirigenti dei club e delle associazioni sportive, i collaboratori, gli allenatori ed i coaches, gli sportivi e gli allievi, il personale di pulizia, il personale ausiliario, gli accompagnatori ed i genitori degli sportivi).

3. Responsabilità

- La responsabilità e la messa in pratica dei provvedimenti è di competenza dei club/delle associazioni sportive come pure degli sportivi stessi. La Federazione può limitarsi a consigliare i provvedimenti.
- Ogni club/associazione sportiva nomina un incaricato Covid-19 che assicura il rispetto di tutte le direttive. L'incaricato Covid-19 può dare disposizioni ad allenatori, allievi, accompagnatori, ecc... affinché il piano di protezione venga rispettato. Il presente protocollo è perciò consigliato quale checklist per la messa in pratica delle misure e può essere presentato all'occorrenza (per es. su richiesta delle autorità o della Federazione).

4. Strutture e luoghi d'allenamento

- Possono aprire: i dojo/i luoghi d'allenamento per la Kickboxing, i relativi spazi con attrezzi fitness e panche pesi, i servizi WC; tutto sempre nel rispetto delle norme di distanza sociale.
- Devono restare chiusi: i guardaroba, le docce, gli altri spazi e i locali del club/dell'associazione sportiva quali angolo caffè, spazi comuni e d'incontro, angolo bambini o simili, nonché qualsiasi altro spazio dedito alla ristorazione.
- Sarebbe ideale se l'allenamento o la lezione venissero spostati in ambiente esterno o in palestre più grandi. Le norme di distanza sociale valgono anche all'esterno. Vanno evitati i luoghi molto frequentati, come i parchi pubblici (per impedire l'assembramento di spettatori!).

5. Tracking / Tracciabilità

- Tutti gli iscritti ai corsi devono essere registrati, sia in modo digitale (per es. tramite iscrizione su sistemi di riservazione online) oppure in loco tramite il responsabile del corso o l'allenatore.

6. Trasporto al/dal luogo d'allenamento / Accompagnatori

- Per quanto possibile, va evitato l'uso del trasporto pubblico per lo spostamento al/dal luogo d'allenamento (è preferibile scegliere la mobilità lenta). Si consiglia ad esempio lo spostamento mediante bicicletta, che può inoltre essere integrato nel programma d'allenamento di resistenza e condizione fisica. I club/le associazioni sportive devono rimanere a disposizione per consigliare soluzioni individuali.
- Durante i corsi, gli accompagnatori, quali per es. genitori o fratelli, non possono fermarsi o rimanere negli spazi all'interno del club o dell'associazione sportiva. Possono accompagnare o andare a prendere i bambini e ragazzi solo fino all'entrata della sede, ad uno ad uno e osservando la segnaletica sulla distanza sociale da rispettare.

7. Orari e durata dei corsi

- Tra i singoli corsi deve essere previsto un lasso di tempo sufficiente, in modo da ridurre il più possibile l'incontro e l'incrocio tra partecipanti ed allievi che si alternano dopo la fine delle lezioni (per es. una pausa di 15 minuti invece che dei normali 5 minuti).
- Si esce dai luoghi d'allenamento, dai dojo o dalle palestre subito dopo la fine del corso o dell'allenamento. Analogamente, i partecipanti o gli allievi devono arrivare solo poco prima dell'inizio del corso o dell'allenamento.
- La porta verrà aperta dall'allenatore.

8. Pulizia

- Prima della messa in funzione del dojo o della struttura sportiva va fatta circolare l'acqua, aprendo contemporaneamente tutti i rubinetti di tutti i lavandini che vi si trovano e lasciandola scorrere per diversi minuti.
- Tutti gli attrezzi fitness e d'allenamento devono essere puliti e disinfettati subito prima e subito dopo il loro utilizzo. Il club/l'associazione sportiva è responsabile della messa a disposizione dei prodotti di pulizia e di disinfezione. Per le scorte di tali prodotti va tenuto conto dell'accresciuta necessità, considerato che il loro utilizzo è fortemente aumentato.
- Il club/l'associazione sportiva è responsabile di far fronte ad un maggiore impegno in relazione alla pulizia dei luoghi d'allenamento/dojo (per es. pavimento in tatami, maniglie, corrimano per scale, ecc...) o di chiarire la problematica con il locatore (per es. nel caso di palestre).
- L'aumento degli sforzi nell'ambito della pulizia vale in particolare per i servizi WC (per es. vanno evitati cestini dei rifiuti aperti o da comprimere, vanno usate salviette o asciugamani usa e getta, sono da predisporre sufficienti quantità di disinfettanti e sapone, va aumentata la pulizia dei rubinetti, dei coperchi e pulsanti WC, ecc...)
- Dopo ogni corso o allenamento va arieggiato bene il locale (per es. per 10 minuti).
- I club/le associazioni sportive devono istruire in modo specifico i collaboratori, il personale di pulizia, gli allenatori, ecc... in merito al maggiore impegno e agli sforzi da dedicare alla pulizia ed al controllo di come essa viene eseguita.

9. Forme d'allenamento / Tecniche / Attrezzi

- Per il saluto d'inizio e di fine allenamento, al posto della stretta di mano va preferito l'inchino asiatico, di uso comune anche in ambito di arti marziali.
- Vanno evitate le tecniche con contatto fisico. Va sempre rispettata la distanza minima di 2 m tra persone, rispettivamente una superficie di 10 m² per persona (osservando la segnaletica di pavimento sulla distanza sociale da rispettare).
- L'allenamento di Kickboxing prevede un ampio ventaglio di forme che è possibile esercitare singolarmente e senza il contatto fisico. Possono essere insegnate ed esercitate solo queste tecniche (ci si focalizza su un allenamento di base, per es. al sacco o su altri esempi, illustrati più avanti).
- Per ridurre al minimo il rischio d'infortunio vanno utilizzate solo le tecniche e gli attrezzi di

comprovata efficacia. In caso di infortunio è l'allenatore che si occupa della persona ferita. Gli altri partecipanti rimarranno nel loro spazio d'allenamento assegnato.

- Gli attrezzi sono da posizionare ad una distanza minima di 2 m tra di loro (per es. sacco).
- Laddove è possibile, vanno usati solo accessori personali e privati (per es, obbligatoriamente i propri guanti da boxe e i guanti interni).
- Non vanno impiegate tecniche con scambio di attrezzi (per es. palloni). Prima dell'allenamento va assicurato che ci sia sufficiente materiale a disposizione, in modo che durante lo svolgimento degli esercizi ognuno possa utilizzare il proprio attrezzo (per evitare di scambiarlo con altre persone).
- Le disposizioni per l'allenamento possono essere impartite solo verbalmente, evitando il contatto fisico.

10. Sport di punta / Squadra nazionale

La Federazione elabora un concetto separato, in collaborazione con i club e le associazioni sportive.

11. Ulteriori regolamenti igienici e comportamentali

- Sportivi, allievi ed allenatori devono presentarsi all'allenamento già pronti in tuta sportiva. Vanno definite aree specifiche dove deporre borse, giacche e scarpe.
- I piedi devono essere lavati accuratamente a casa prima dell'allenamento. E' consentito l'utilizzo di scarpe da ginnastica per arti marziali, per interni.
- Durante l'allenamento gli accessori personali come guanti da boxe o asciugamani privati possono essere depositati solo nelle proprie borse. E' vietato lasciarli sul pavimento in tatami o altro materiale.
- E' consigliato asciugare il sudore nel proprio asciugamano in modo frequente e regolare (senza utilizzo di spruzzatori!). Non è ammesso allenarsi a torso nudo.
- I partecipanti si portano da casa delle borracce già piene.
- Va evitato il pagamento dei corsi o degli allenamenti in loco e tramite contanti.

12. Gruppi a rischio

- Tanti tra quelli che praticano la Kickboxing sono bambini e ragazzi, una categoria che non è messa primariamente in pericolo dal virus, o che lo è in forma minore.
- Le persone vulnerabili devono restare a casa. Si tratta di persone con più di 65 anni d'età o di persone che hanno già determinate patologie (pressione alta, malattie croniche alle vie respiratorie, diabete, malattie o terapie che debilitano il sistema immunitario, malattie cardio-circolatorie, cancro, come da [Lista](#) attuale dell'UFSP).
- Chi è malato o ha sintomi da raffreddamento deve restare a casa (ciò che vale anche per mal di testa, mal di gola o disturbi all'apparato respiratorio).
- Chi si ammala durante l'allenamento deve comunicarlo immediatamente all'allenatore o all'insegnante e deve mettersi in isolamento (recandosi subito a casa, o aspettando in modo isolato qualcuno che venga a prenderlo). Deve poi consultare un medico ed informare l'allenatore o il gruppo d'allenamento in merito ai suoi sintomi.

13. Comunicazione

- Il presente piano di protezione viene comunicato ai club e alle associazioni sportive mediante e-mail, sito internet, newsletter, pagine facebook e instagram della Federazione. Sul sito internet della Federazione viene aperta una pagina di „Domande/Risposte“ per i club e le associazioni sportive.
- I club e le associazioni sportive comunicano i provvedimenti presentati in questo piano di protezione ai partecipanti dei corsi e agli allievi. I provvedimenti devono essere affissi nei luoghi d'allenamento. Ogni club ed associazione sportiva integrerà i presenti provvedimenti nelle proprie specifiche regolamentazioni e raccomandazioni.
- Va affisso in modo visibile il volantino „Così ci proteggiamo“ dell'UFSP ([Download BAG](#)).

Wohlen, il 30 aprile 2020, Federazione Svizzera di Kickboxing (WAKO Switzerland)

Esempi di tecnica di Kickboxing senza contatto fisico



- Tecniche di Kick and Punch in aria
- Tecniche di boxe con nastri e Theraband
- Tecniche di boxe indicate con pesi leggeri
- Allenamento di boxe con Reflex-Bags o Punchingballs
- Tecniche indicate al sacco
- Allenamento ad intervalli al sacco
- Circuit-Training tecnico (senza attrezzi)
- Esercizi di potenza veloce e di combattimento Circuit-Training (senza attrezzi)
- Esercizi di reazione sul posto
- Vari esercizi di forza e resistenza / Body-Weight-Training
- Esercizi di condizione e scatto sulla lunghezza della palestra
- Esercizi di Musical Forms (richiedono una superficie maggiore; attenzione alle distanze di sicurezza)
- Esercizi d'allungamento / Stretching
- Ecc...

Foglio riassuntivo per ogni sportivo

(da consegnare in allegato al volantino dell'UFSP)

Preparazione

- Se non mi sento bene, resto a casa ed informo il mio allenatore – qualora io sia iscritto ad un allenamento o ne abbia svolto uno nelle ultime 2 settimane.
- Le persone vulnerabili restano a casa.
- Evito di prendere i mezzi di trasporto pubblici e mi reco al luogo dell'allenamento possibilmente a piedi o in bicicletta/E-Bike.
- Porto con me il materiale d'allenamento personale unitamente alla mia borraccia piena.
- A casa mi lavo accuratamente i piedi prima di recarmi all'allenamento.
- Mi presento all'allenamento già pronto in tuta sportiva, poco prima dell'inizio (max. 5 minuti prima).

Prima dell'allenamento

- Le scarpe, le giacche, ecc... le depongo nello spazio predisposto ed indicato dall'allenatore.
- Accedo al luogo d'allenamento solo poco prima dell'inizio. Aspetto che l'allenatore mi dica di entrare, rispettando la distanza sociale e la segnaletica di pavimento.
- Ad eccezione dei servizi WC e dello spazio assegnato per l'allenamento non ho accesso ad altri spazi, senza il previo consenso dell'allenatore
- Prima dell'allenamento mi lavo le mani con acqua e sapone o le disinfetto. Se possibile porto con me da casa il liquido o gel disinfettante.

Durante l'allenamento

- Resto nello spazio che mi è stato assegnato (nel rispetto della segnaletica di pavimento che delimita i 2 m di distanza rispettivamente i 10 m² di superficie).
- Non tocco dispositivi od oggetti di altre persone.
- Mi attengo scrupolosamente alle disposizioni dell'allenatore e rispetto le misure di protezione definite. Allenamento senza contatto fisico!
- Mi allontano dallo spazio che mi viene assegnato solo dopo il consenso dell'allenatore.

Dopo l'allenamento

- Dopo l'allenamento mi lavo le mani con acqua e sapone o le disinfetto.
- Lascio la struttura sportiva subito dopo l'allenamento.
- I miei eventuali rifiuti li riporto a casa, dove li butterò.
- Mi assicuro di non dimenticare di prendere il mio materiale per riportarlo a casa.