



LKBV • Wiesenstrasse 19 • 9485 Nendeln • Fürstentum Liechtenstein

Schutzkonzept des Liechtensteiner Kickboxverbands (Covid-19) zur Umsetzung für die verbandszugehörigen Vereine, Chikudo Martial Arts und Kickboxing Mauren-Schellenberg

(Ausübung des Kickboxsports ohne Körperkontakt)

- **Dieses Schutzkonzept für den Kickboxsport wird beim LOC am 4. Mai zur internen Überprüfung sowie zur anschliessenden Weitergabe an das Liechtensteinische Sportministerium eingereicht.**
- **Nach dessen Genehmigung ist die fachgerechte Kommunikation vom Verband an die Sportvereine bis zu den Sportlern (Leistungs- und Breitensportlern) sowie Vereinsfunktionäre und Trainer vorgesehen.**

Im Anhang:

Technik-Beispiele Kickboxtraining ohne Körperkontakt und Merkblatt für Sportler

Die Vorgaben der Liechtensteinischen Landesregierung, gemäss COVID-19 Verordnung, datiert vom 05.05.2020, erlauben den Sport unter Einhaltung gewisser Bedingungen ab dem 15.05.2020. Der Liechtensteinische Kickboxverband (LKBV / WAKO-Liechtenstein) erlässt dahingehend folgende Empfehlungen:

1. Ausgangslage

- Es gilt die durch die Liechtensteinische Landesregierung angeordnete Covid-19-Verordnung vom 19.03.2020 respektiv vom 20.03.2020.
- Gruppen von mehr als fünf Personen sind im öffentlichen Raum verboten und gelten als Versammlung und werden durch die Landespolizei sowie durch die jeweils zuständige Gemeindepolizei geahndet.
- Es gilt generell der Mindestabstand von mindestens 2m (Social Distancing) und Platzbedarf von 10 m² pro Person.
- Es gelten die Hygienevorschriften des Liechtensteinischen Amtes für Gesundheit (AG) in Anlehnung an das CH-Eidgenössische Amtes für Gesundheit (BAG)



LKBV • Wiesenstrasse 19 • 9485 Nendeln • Fürstentum Liechtenstein

2. Ziele des Verbands

- a.) Das Kickboxtraining soll unter Einhaltung der in diesem Konzept festgehaltenen Massnahmen schnellstmöglich wieder aufgenommen werden können.
- b.) Die angeschlossenen Sportvereine sollen schnellstmöglich wieder den Trainingsbetrieb aufnehmen können.
- c.) Alle Sportler und Sportvereine halten sich strikte an die in diesem Konzept aufgeführten Anweisungen.
- d.) Der Verband / Vereine haben eine Vorbildfunktion für die Bevölkerung, denn nur dies dient dem Kickboxsport.
- e.) Wir können uns keine Negativ-Propaganda leisten mit unserem Sport, der in der Öffentlichkeit als Kontaktsport, in Betracht der aktuelle Gesundheitslage und möglichen Übertragbarkeit des Virus COVID-19 besonders im Fokus steht.
- f.) Wir verhalten uns solidarisch und wollen keine Sonderregelung.
- g.) Wir wollen klare, einfache Regelungen und pragmatische Lösungen.
- h.) Jeder weiss, was er darf und was nicht. (Verband, Vereinsleiter / Funktionäre, Mitarbeitende, Trainer/Coaches, Sportler/Schüler, Reinigungspersonal, Begleitpersonen, Eltern von Sportlern)

3. Verantwortlichkeit

Die Verantwortung und die Umsetzung der Massnahmen liegt bei den Sportvereinen, und bei den Sportlern selbst. Der Verband, dahingehend der Verbandspräsident des LKBV, in der Person von Wohlwend Günther, kann die Massnahmen nur empfehlen und fungiert als Hauptansprechpartner und Kontrollorgan für die Vereine und dient zugleich als Bindeglied für den LOC bzw. das Amt für Gesundheit (AG). Der jeweilige Vereinspräsident (Chikudo Martial Arts und Kickboxing Mauren-Schellenberg) ist verantwortlich gegenüber Trainern/Schülern/Begleitpersonen für der Einhaltung und Umsetzung des Schutzkonzepts sowie weisungsbefugt. Dabei wird dieses Protokoll als Checkliste für die Umsetzung empfohlen bzw. verlangt und kann auf Verlangen bei Bedarf (Beispiel auf Anfragen vom Verband) oder zuständigen Behörden vorgewiesen werden.



LKBV • Wiesenstrasse 19 • 9485 Nendeln • Fürstentum Liechtenstein

4. Trainingsanlagen

Geöffnet werden können:

- vom Verband (LKBV) sowie von den Vereinen genutzte bzw. von privaten Betreibern geführte Trainingshallen bzw. geeignete Trainingsräumlichkeiten sowie öffentliche Turnhallen fürs Kickboxen.
- dies sind explizit für den LKBV das Sportcenter Lampert für den Verein Chikudo Martial Arts und die Sporthalle FIGHTHALL für den Verein Kickboxing Mauren-Schellenberg sowie die zu den erwähnten Anlagen dazugehörige Kraft-/Fitnessgeräte, WC-Anlagen;
- Dies gilt immer unter Einhaltung der – gemäss Covid-19 Verordnung - geltenden Abstandregeln
- die erwähnten privaten Betreiber der genutzten Trainingsstätten werden ebenfalls über die COVID-19 Vorgaben informiert und sind gegenüber den Vereinen ebenfalls weisungsbefugt bzw. sind befugt mögliche Verstösse an den Verband (LKBV) als Bindeglied weiterzuleiten.
- der Betreiber der jeweiligen Anlage übernimmt nur die im Gesetz allgemein vorgeschriebenen Haftungen für die Anlage selbst.
- die Hauptverantwortung zur Umsetzung der COVID-19 Verordnung obliegt den Vereinen.

Geschlossen bleiben:

- die zur jeweiligen Anlage gehörenden Garderoben, Duschen, weitere Räume im Klub/Sportverein wie Café-Ecke, Aufenthaltsbereich, Kinder-Ecke oder Ähnliches, jegliche Art von Restauration. Diese Umsetzung wird durch die Vereine in Zusammenarbeit mit dem jeweiligen privaten Betreiber der Trainingsörtlichkeiten veranlasst.
- Das Training/Unterricht kann auch auf Outdoor-Trainingsanlagen verlagert werden, wenn solche den Vereinen / Verband zur Verfügung steht. Outdoor gelten die gleichen Abstandsregeln. Stark frequentierte Orte wie öffentliche Parkanlagen sind zu vermeiden (keine Zuschauer!)



LKBV • Wiesenstrasse 19 • 9485 Nendeln • Fürstentum Liechtenstein

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) anhand von Listen oder Fotos. Die Datenschutzrichtlinien sind dabei einzuhalten.

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 Sportvereine sollen für individuell Lösungen beratend zur Seite stehen.
- Begleit-/Fahrpersonen (Beispiel 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 / Trainings eingeplant (Pausen) sein, sodass das Zusammentreffen nacheinander teilnehmenden Teilnehmer/Schülern möglichst reduziert wird. (Beispiel: 15 Minuten anstelle normal nur 5 Minuten)
- Die Trainingsräumlichkeit ist unmittelbar nach dem Kurs/Training zu verlassen. Ebenso dürfen Teilnehmer/Schüler erst kurz vor Trainingsbeginn erscheinen.
- Türöffnung durch den jeweiligen Trainer / in oder beauftragte Person.



LKBV • Wiesenstrasse 19 • 9485 Nendeln • Fürstentum Liechtenstein

8. Reinigung

- Vor Wiederinbetriebnahme der Trainingsanlage Wasserleitungen spülen (mehrere Entnahmestellen gleichzeitig öffnen und mehrere Minuten laufen lassen) sowie Frischluftzuvoor. (ca. 15 Minuten Lüften)
- Alle Trainingsgeräte müssen vor und nach Benutzung umgehend durch die Verantwortlichen oder Nutzer (auch Sportler) gereinigt/desinfiziert werden.

Für das zur Verfügung stellen von entsprechenden Reinigungs-/Desinfektionsmittel ist der Betreiber der Sportanlage in Zusammenarbeit mit dem Sportverein zuständig. Die genügende Bevorratung unter Vorbehalt mit dem verhältnismässigen, sparsamen Umgang der Mittel ist zu gewährleisten. Der Betreiber der Sportanlage in Zusammenarbeit mit dem Sportverein ist für die erhöhten Anforderungen an die Reinigung der Trainingsräume bzw. Flächen (Beispiel Tatamimatten, Türgriffe, Treppengeländer etc.) selbst verantwortlich oder hat dies mit dem Vermieter / Hallenwart zu klären (Beispiel: Turnhalle und privater Betreiber einer Sporthalle).

- 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 der erhöhten Anforderung an die Reinigung und deren Kontrolle spezifisch zu instruieren.

9. Trainingsformen/Techniken/Trainingsgeräte



LKBV • Wiesenstrasse 19 • 9485 Nendeln • Fürstentum Liechtenstein

- Begrüssung/Verabschiedung: Die kampfssportübliche asiatische Verbeugung wird empfohlen, kein Shake-Hands vor und nach den Trainingseinheiten.
- keine Techniken mit Körperkontakt, der Mindestabstand von 2m resp. 10 m² pro Person wird immer eingehalten (Abstands-/Bodenmarkierungen) und richtet sich an die räumlichen durch Vereine genutzten Gegebenheiten.
- Das Kickboxtraining beinhaltet eine sehr breite Palette an möglichen 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).
- die Umsetzung der jeweiligen Trainings- und Übungsausführungen obliegt dem jeweiligen Vereinstrainer (technischen Leiter), welcher vom Verband / Verein hinsichtlich COVID-19 instruiert wurde.
- Um das Unfallrisiko (Verletzungsrisiko) 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) und 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 und mit dem Mindestabstand von 2 m erfolgen.

10. Spitzen- und Leistungssport/Nationalmannschaft



LKBV • Wiesenstrasse 19 • 9485 Nendeln • Fürstentum Liechtenstein

- Dahingehend richten sich die Vorgaben des LKBV an die des LOC und der Sportkommission für Förderathleten.

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, regelmässiges Abtrocknen mit eigenem Schweisstuch (keine Schweissspritzer!), 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), dahingehend wird auf die aktuelle Liste des Amtes für Gesundheit und Veterinärwesen sowie des BAG verwiesen. (dies gilt bis auf Widerruf)
- 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 gemäss gesetzlich vorgeschriebenen COVID-19 Verhaltensregeln) und konsultiert Hausarzt/-Ärztin und informiert umgehend die Trainer/Trainingsgruppe über die Symptome.

13. Kommunikation

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

Technik-Beispiele Kickboxtraining ohne Körperkontakt



(Quelle: COVID-19 Konzept: Schweizerischer Kickboxverband (WAKO-Schweiz))

- ✓ Kick- und Schlagtechniken in die Luft



LKBV • Wiesenstrasse 19 • 9485 Nendeln • Fürstentum Liechtenstein

- ✓ 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.

Anmerkung:

Diese Beispiele dienen seitens des LKBV als Vorschlag für die Vereinstrainer und können von diesen flexibel umgesetzt werden.



LKBV • Wiesenstrasse 19 • 9485 Nendeln • Fürstentum Liechtenstein

Merklblatt 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.



LKBV • Wiesenstrasse 19 • 9485 Nendeln • Fürstentum Liechtenstein

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.

Nendeln, 01.05 2020, der Liechtensteinische Kickboxverband (WAKO Liechtenstein) und dessen Mitgliedervereine, Chikudo Martial Arts und Kickboxing Mauren-Schellenberg.

Präsident

LIECHTENSTEINER KICKBOXVERBAND (LKBV)

Wohlwend Günther