

# Kick- und Thaiboxen COVID 19 Richtlinien

Fassung vom 01. Juni 2020

## Allgemeines

Die nachfolgenden Richtlinien, Handlungsanweisungen und Empfehlungen für das Kick- und Thaibox-Training im Freiluftbereich basieren auf folgenden Grundlagen:

- Verordnung des Bundesministers für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz betreffend Lockerungen der Maßnahmen, die zur Bekämpfung der Verbreitung von COVID-19 ergriffen wurden (COVID-19-Lockerungsverordnung – COVID-19-LV):

<https://www.ris.bka.gv.at/GeltendeFassung.wxe?Abfrage=Bundesnormen&Gesetzesnummer=20011162>

- Aktuellen Informationen des Bundesministerium für Kunst, Kultur, öffentlichen Dienst und Sport und Antworten des Ministeriums zu häufig gestellte Fragen zu Auswirkungen des Coronavirus auf den Bereich Sport:

<https://www.bmkoes.gv.at/Themen/Corona/H%C3%A4ufig-gestellte-Fragen-Sport-Veranstaltungen.html>

- Handlungsempfehlungen für Sportvereine und Sportstättenbetreiber der Sport Austria - Österreichische Bundes-Sportorganisation:

<https://www.sportaustria.at/de/schwerpunkte/mitgliederservice/informationen-zum-coronavirus/handlungsempfehlungen-fuer-sportvereine-und-sportstaettenbetreiber/>

## Richtlinien, Handlungsanweisungen und Empfehlungen für das Kick- und Thaibox-Training ab 01. Juni 2020

1. Die Wiederaufnahme des Anwesenheits-Trainings ist ein wichtiger Schritt und hilft den österreichischen Kick- und Thaibox-Vereinen in Kontakt mit ihren Mitgliedern zu treten. Auch wenn das Kick- und Thaiboxtraining in der gewohnten Form in der Halle mit Körperkontakt weiterhin untersagt ist, können vielfältige Trainingsangebote geschaffen werden. Erlaubt sind ausschließlich folgende Trainingsformen unter Einhaltung des Mindestabstandes:

- Athletik-Training (Koordinations-, Kraft-, Schnelligkeits-, Mobilisierungs-, Ausdauer- oder etwa Stabilisationstraining)
- Dehnen und Stretching
- Reaktionstraining
- Techniktraining ohne Partner, Schattenkickboxen
- Musikformen
- Gerätetraining (Sandsack-Training, Boxbirne etc.)
- Mentales Training
- Taktisches Training
- Theoretische Wissensvermittlung

Generell wird eine risikoarme Sportausübung empfohlen. Bei der Trainingsplanung (Ort, äußere Umstände) sollte Rücksicht auf eine Reduzierung der Verletzungsgefahr genommen werden. Jede Athletinnen/Athleten nimmt auf eigene Gefahr am Trainingsbetrieb teil und ist sich den Risiken einer überhöhten Übertragbarkeit des Virus durch die Sportausübung bewusst. Bei Kindern und unmündigen Minderjährigen haben die Erziehungsberechtigten das Risiko abzuwägen und über die Teilnahme ihrer Tochter / ihres Sohnes zu entscheiden.

2. Die Sportstätten sind bereits in Sportbekleidung zu betreten bzw. zu verlassen. Umkleidebereiche und Duschen sind nicht zu benutzen. Sportstätten sind gemäß §3 Z 11 Bundes-Sportförderungsgesetz 2017 – BSFG 2017 Anlagen, die ausschließlich oder überwiegend für die körperliche Aktivität sowie die Betätigung im sportlichen Wettkampf oder im Training bestimmt sind (z.B. Sporthallen, Sportplätze, spezielle Anlagen für einzelne Sportarten), einschließlich den, dem Betrieb der Anlage oder der Vorbereitung für die Benützung der Anlagen dienenden Einrichtungen, Bauten und Räumlichkeiten. Beim Betreten und Verlassen von Indoor-Sportstätten ist ein Mundschutz zu tragen. Bei Outdoor-Sportstätten muss kein Mundschutz getragen werden.

3. Kinder und unmündige Minderjährige unter 14 Jahren sind während des Aufenthaltes auf der Sportstätte von einer volljährigen Person (ab 18 Jahre) zu beaufsichtigen. Dabei ist eine Gruppengröße von maximal 6 zu Beaufsichtigenden empfehlenswert. Eine volljährige Aufsichtsperson kann bis zur maximalen Gruppengröße beaufsichtigen.

4. Trainingsgruppen auf öffentlichen Flächen, die keine Sportstätte darstellen, dürfen maximal hundert Personen umfassen. Zur Senkung des Ansteckungsrisikos

und zur Einhaltung der Mindestabstände empfehlen wir jedoch deutlich kleinere Trainingsgruppen bis maximal 20 Personen.

5. Um die maximale Gruppengröße Personen einhalten zu können, wird empfohlen die Anmeldungen zu den Trainings im Vorfeld zu organisieren. Das Führen einer Anwesenheitsliste zu jeder Trainingseinheit ist verpflichtend. Trainingsgruppen sollten unverändert bleiben.

6. Auf die Bildung von Fahrgemeinschaften für die Anreise zur Sportstätte ist zu verzichten. Davon ausgenommen sind Personen, die in einem gemeinsamen Haushalt leben.

7. Personen, die Krankheitssymptome aufweisen oder sich krank fühlen, dürfen am Sportbetrieb nicht teilnehmen. Auf Angehörige von Risikogruppen (z.B. Vorerkrankungen wie Diabetes oder Immunsuppression) ist besondere Rücksicht zu nehmen.

8. Die Organisationsform im Training in Sportstätten im Freien und in Räumen ist so zu wählen, dass ein Mindestabstand von 2 Metern zwischen den Athletinnen/Athleten sowie zwischen Athletinnen/Athleten und Trainerinnen/Trainern zu jedem Zeitpunkt des Trainings garantiert ist. Dieser Abstand kann ausnahmsweise kurzfristig unterschritten werden. Keinesfalls ist damit aber erlaubt Partnerübungen oder Formen des Sparrings auszuüben. Weiters kann der Abstand von einem Meter von BetreuerInnen und TrainerInnen ausnahmsweise unterschritten werden, wenn dies aus Sicherheitsgründen erforderlich ist. In diesem Fall haben BetreuerInnen und TrainerInnen Schutzmasken zu tragen. Davon ausgenommen sind Personen, die in einem gemeinsamen Haushalt leben.

9. Die Organisationsform im Training auf öffentlichen Flächen im Freien ist so zu wählen, dass ein Mindestabstand von 1 Meter zwischen den Athletinnen/Athleten sowie zwischen Athletinnen/Athleten und Trainerinnen/Trainern zu jedem Zeitpunkt des Trainings garantiert ist. Davon ausgenommen sind Personen, die in einem gemeinsamen Haushalt leben.

10. Jeglicher Körperkontakt hat zu jedem Zeitpunkt zu unterbleiben.

11. Sportgeräte und Schutzausrüstungen sind zu desinfizieren, sobald das Training mit dem betreffenden Gerät beendet ist bzw. bevor ein anderer Sportler/eine andere Sportlerin das Gerät benützt. Wir empfehlen, dass jeder SportlerIn ausschließlich

seine eigenen Schutzausrüstungen verwendet. Persönliche Gegenstände wie Trinkflaschen, Handtuch etc. dürfen nicht weitergegeben werden und empfehlen wir diese namentlich zu kennzeichnen um Verwechslungen zu vermeiden.

12. Die allgemeinen Schutzmaßnahmen gegen das Coronavirus sind stets zu beachten: Regelmäßiges Händewaschen mit Seife oder Desinfektionsmittel. Augen, Nase und Mund nicht berühren. Beim Husten oder Niesen Mund und Nase mit gebeugtem Ellbogen oder einem Taschentuch bedecken. Taschentuch danach sofort entsorgen.

13. Wir empfehlen von TeilnehmerInnen eine Einverständniserklärung unterschreiben zu lassen. Ein Muster, das noch vom Verein auszufüllen ist finden sie hier:

[https://www.sportaustria.at/fileadmin/Inhalte/Dokumente/COVID19\\_Einverstaendniserkl%C3%A4rung\\_Teilnahme.doc](https://www.sportaustria.at/fileadmin/Inhalte/Dokumente/COVID19_Einverstaendniserkl%C3%A4rung_Teilnahme.doc)

14. Ein gemeinsames und zielgerichtetes Handeln im Sinne der Empfehlungen ist wichtig für die weitere schrittweise Öffnung des Sports und damit auch des Kick- und Thaiboxen in Österreich. Diese Handlungsanleitungen und Richtlinien können und wollen nicht alles regeln, daher ersuchen wir, die Empfehlungen und Richtlinien auf alle anderen Aktivitäten des Kick- und Thaiboxtrainings und Verwendungen von Geräten sinngemäß anzuwenden.

Zusammenfassung:

Was ist im Training ERLAUBT?

- Einhaltung des Mindestabstandes: 2 Meter während des gesamten Trainingsablaufes sowie bei statischen Übungen. Empfohlen: 10 Meter Abstand beim Laufen (z.B. Laufbahn oder im Gelände) bzw. bei dynamischen Übungen hintereinander (nach Möglichkeit: zusätzlich seitlich versetzt laufen / bewegen). Auch der Trainer hält beim Anleiten / Korrigieren von Übungen den Mindestabstand von 2 Metern zum Sportler ein. Wir empfehlen durch geeignete Bodenmarkierungen die Einhaltung des Sicherheitsabstandes besser zu gewährleisten.
- Trainingsgeräte (Theraband, Medizinball, ...) dürfen während des Trainings immer nur von der gleichen Person benutzt werden! Bei der Weitergabe muss das Trainingsgerät desinfiziert werden. Achtung! Es auf die richtige Dosierung und Einwirkzeit des Desinfektionsmittels zu achten.
- Jeder Sportler benutzt seine eigene Trinkflasche / sein eigenes Handtuch.

## Was ist im Training NICHT erlaubt?

- Keine Weitergabe des Sportgeräts (z.B. Medizinball, Theraband etc.)
- Keine Anwesenheit von anderen Personen als Sportler, Trainer und ev. (sport-) medizinische Betreuer.
- Sportler, die sich nicht völlig gesund fühlen (z.B. Symptome einer Erkältung oder erhöhte Temperatur aufweisen) haben dem Training fern zu bleiben (Eigenverantwortung bzw. Verantwortung der Eltern)!
- Sportler, in dessen Umfeld ein positiver Covid-19 Fall auftreten, haben dies unverzüglich dem Trainer und dem Verein zu melden und die weitere Vorgangsweise abzusprechen.

## NACH dem Training:

- Es erfolgt KEINE Verabschiedung per Handschlag – auch dabei ist der Mindestabstand zu wahren.
- Der Trainingsort sollte zügig verlassen werden.
- Der Sportler nimmt seine sämtlichen Trainingsutensilien selbst mit. Diese werden zu Hause versorgt / gewaschen.
- Umziehen / Duschen erfolgt zuhause (keine Nutzung von Waschräumen)
- Der Trainer versorgt allfällige Trainingsmaterialien und sorgt für dessen Desinfektion.
- Der Trainer protokolliert die Anwesenheit der Spieler und somit die Zusammensetzung der Kleingruppen, um im Erkrankungsfall eine "Nachverfolgung" von betroffenen Personen zu ermöglichen.

		Mindestabstand beim Betreten	Maskenpflicht beim Betreten	Mindestabstand beim Sport (ausgenommen Personen aus gemeinsamem Haushalt)	TeilnehmerInnenbegrenzung bei Veranstaltung
Sportstätte	outdoor	1m	nein	2m	100 (je nach Veranstaltung können SportlerInnen ausgenommen werden)
	indoor		ja		
Öffentliche Freifläche outdoor (Wiese, Park etc.)				nein	

© Sport Austria