



SCHUTZKONZEPT FÜR DEN GRADUELLEN AUSSTIEG AUS DEM CORONA-
LOCKDOWN UND DIE WIEDERAUFNAHME VON SPORTAKTIVITÄTEN

Ansprechperson: Röckle Kevin

Version 1.0
06.05.2020

EINLEITUNG

Am 30.04.2020 hat die Regierung erstmals eine Stellungnahme zum Thema "Ausstieg aus dem Lockdown" für den Sport in Liechtenstein abgegeben. Obwohl die medizinische Grundversorgung und die Rettung von Menschenleben weiterhin ganz oben auf der Prioritätenliste stehen müssen, spielt der Sport dennoch eine wichtige Rolle, um die Gesellschaft wieder in ein funktionierendes wirtschaftliches und soziales Leben zu führen.

Es ist zwar logisch, dass Einzelsportarten im Freien sowie solche, bei denen sich die Teilnehmerinnen und Teilnehmer nicht näher als einige Meter nähern, im Vergleich zu Hallensportarten, Mannschaftssportarten und Kontaktsportarten leichter in vollem Umfang wieder aufgenommen werden können, aber es ist dennoch wichtig und notwendig, dass eine Sportart wie Rugby (eine Mannschafts-Kontaktsportart) auch schrittweise und sicher den Weg aus dem Lockdown finden kann und darf.

Zusammen mit dem Liechtenstein Olympic Committee (LOC) hat die liechtensteinische Rugby Union deshalb an ein Ausstiegskonzept aus dem Lockdown erarbeitet, natürlich begleitet von einem Schutzkonzept für seine Mitglieder und deren Familien und Gemeinschaften. Das Konzept zielt darauf ab unseren Sport unter Einhaltung der von der Regierung erlassenen Massnahmen schrittweise wieder aufzunehmen und gleichzeitig das Wohlergehen und die Sicherheit der Spielerinnen und Spieler zu gewährleisten und die Strategien zur Verletzungsprävention zu maximieren.

Selbstverständlich wird dieses Konzept je nach den von der Regierung erlassenen Regeln und Vorschriften laufend angepasst. Auch World Rugby, der internationale Verband unseres Sports erlässt demnächst sportartspezifische Weisungen für die Rückkehr ins Spiel, die die liechtensteinische Rugby Union in sein Schutzkonzept aufnehmen wird.

Dieses Konzept gilt für den gesamten Amateur-Rugbysport, sowohl für erwachsene Spieler als auch für U18 und U16.

RISIKOBEURTEILUNG, TRIAGE UND HYGIENE

Während den gesamten 5 Phasen bleiben die folgenden Regeln immer in Kraft:

1. **Hygiene:** Die Spielerinnen und Spieler müssen sich vor und nach jedem Training die Hände waschen oder desinfizieren, sollen ihr Gesicht nicht berühren und sollen in den Ellbogen husten oder niesen. Jede Spielerin und jeder Spieler muss ihre/seine eigene Wasserflasche mitbringen, die mit ihrem/seinem Namen beschriftet ist. Jede/Jeder ist angehalten, die Hygieneregeln der Regierung strikt zu befolgen und die Gesundheits- und Vorbeugungsmassnahmen sowie die allgemeinen Empfehlungen zu respektieren. Material welches für das Training benötigt wird, muss vor und nach dem Training desinfiziert werden.

2. **Selbsteinschätzung:** Bevor eine Spielerin/ein Spieler zu seinem Training geht, muss er eine tägliche Gesundheitsselbsteinschätzung durchführen:

Habe ich eines der folgenden Symptome: Symptome einer akuten Atemwegserkrankung (einschliesslich Husten, Halsschmerzen, Kurzatmigkeit) ODER Fieber über 38 Grad ODER plötzlicher Geruchs- oder Geschmacksverlust. Falls JA: Darf er oder sie nicht zum Training und befolgt den Rat der örtlichen Gesundheitsbehörden.

Jede Spielerin/Jeder Spieler muss seinen Trainer informieren, wenn die Antwort auf eine der obigen Fragen JA lautet. Jeder Verein ist dafür verantwortlich, dass diese Informationen von seinen Spielerinnen und Spielern bereitgestellt werden und dass der Rest der Gruppe informiert wird, wenn eine Spielerin oder ein Spieler solche Symptome aufweist.

Eine Spielerin oder ein Spieler darf nicht zum Training gehen, wenn sie/er eines der oben genannten Symptome aufweist oder wenn bei ihr/ihm oder jemandem in ihrem/seinem Haushalt COVID-19 diagnostiziert wurde.

3. **Nachverfolgung von Anwesenheiten:** Bei jeder Trainingsveranstaltung muss der Club den Vornamen, Nachnamen, die E-Mail-Adresse und die Telefonnummer jeder Person, die anwesend ist, notieren.
4. **Sicherheit der Spieler:** Wie immer im Rugby-Sport muss die Sicherheit der Spieler bei jeder Aktivität, im Vordergrund stehen. Dieser Regel kommt in der heutigen Zeit eine besondere Bedeutung zu, denn die Verletzungsprävention dient nicht nur der Gesunderhaltung der Spieler, sondern auch der Vermeidung einer Überlastung unseres Notfallversorgungssystems.

ANREISE ZUM, ANKUNFT AM UND ABREISE VOM TRAININGSORT

Rugbyspielerinnen und Rugbyspieler werden ermutigt mit dem Fahrrad zum Training zu fahren. Diejenigen, die weiter entfernt wohnen, werden ermutigt, in der gegenwärtigen Situation auf private Verkehrsmittel umzusteigen, um eine Überfüllung der öffentlichen Verkehrsmittel zu vermeiden. Diejenigen, die öffentliche Verkehrsmittel benutzen müssen, sollten versuchen die Stosszeiten und damit eine Überfüllung zu vermeiden. Falls nötig werden die Trainingszeiten und -dauer angepasst.

INFRASTRUKTUR

Rugby wird in Liechtenstein auf Rasenplätzen ausgeübt. In der Regel handelt es sich dabei um Fussballfelder, die der lokalen Gemeinde gehören (zurzeit einzige Möglichkeit in Vaduz). Die Gemeinde oder ihr Sportamt ist normalerweise für die Verwaltung, Instandhaltung und Reinigung der Strukturen zuständig. Alle Rugby Clubs sind verpflichtet bei der Wiedereröffnung und Nutzung der Sportanlagen eng mit ihren lokalen Sportbehörden und Gemeinden zusammenzuarbeiten und alle Hygienevorschriften einzuhalten, die von der lokalen Sportbehörde für die spezifische Infrastruktur, die sie nutzen, aufgestellt wurden.

Es wird davon ausgegangen, dass in der 1. Phase die Umkleidekabinen, Duschen, Catering-Einrichtungen oder Kioske/Buветten, die normalerweise von den Sportanlagen zur Verfügung gestellt werden, geschlossen bleiben. Von den Spielern wird verlangt, dass sie bereits in ihrer Trainingskleidung zum Training kommen, Kleidung mitbringen und sich umziehen und nach dem Training wieder zu Hause duschen. Darüber hinaus wird von ihnen erwartet, dass sie jegliche Nahrung und Getränke mitbringen und diese getrennt und stets gut mit ihrem Namen gekennzeichnet aufbewahren.

Neben den Trainings sollen keine organisierten oder spontanen Zusammenkünfte stattfinden. Wenn möglich sind Ausgabestellen für Desinfektionsgel und Einwegpapier mit Abfallbehältern einzurichten.

TRAININGSFORMEN, SPIELE UND ORGANISATION

Die Wiederaufnahme-Strategie für Rugby-Trainings und -Wettkämpfe ist in 5 Phasen ausgelegt. Jede neue Phase kann erst angetreten werden, wenn die Regierung die jeweils dafür notwendigen Verordnungen oder Lockerungsschritte für die Gesellschaft genehmigt hat.

Es wird den Clubs empfohlen, Online- oder Telefon-Teamgruppen einzurichten, um Training, Nachbereitung und Informationen aus der Ferne zu organisieren.

PHASE I

Dauer: Mindestens 6 Wochen.

Bevor das Clubtraining nach dem Lockdown wieder aufgenommen wird, muss jeder Spieler zusätzlich zur täglichen Selbstbeurteilung die folgenden Fragen durchlaufen:

1. Habe ich derzeit eines dieser Symptome:
 - a. Symptome einer akuten Atemwegserkrankung (einschliesslich Husten, Halsschmerzen, Kurzatmigkeit)
 - b. Fieber über 38 Grad
 - c. plötzlicher Geruchs- oder Geschmacksverlust.

JA: Ich darf nicht mit dem Training beginnen und befolge die Anweisungen der örtlichen Gesundheitsbehörden.

NEIN: Nächste Frage
2. Habe ich derzeit COVID-19 oder hatte ich es meines Wissens in den letzten 2 Monaten?

JA: Ich beginne nicht mit dem Training und frage den Arzt, ob und wann ich beginnen kann

NEIN: Nächste Frage
3. Habe ich eine Vorgeschichte mit Herzproblemen oder anderen bereits bestehenden Gesundheitsproblemen?

JA: Ich beginne nicht mit dem Training und frage den Arzt, ob und wann ich anfangen kann.

NEIN: OK, ich kann ab Phase I zum Training gehen.

Voraussetzungen:

Aktuell gelten die folgenden behördlichen Massnahmen und Einschränkungen:

- a. *Versammlungsverbot:* Nicht mehr als 5 Personen können sich zu einer bestimmten Zeit oder an einem bestimmten Ort versammeln.
- b. *Social Distancing:* Zwischen allen Personen müssen immer jeweils 2 Meter Abstand eingehalten werden.
- c. Alle durch offizielle Stellen erlassenen Anweisungen bezüglich der Handhabung von Bällen (berühren, passen) und anderen Sportgeräten müssen jederzeit befolgt werden.

Allgemeine Praxis:

Trainingseinheiten in Kleingruppen, maximal 5 Personen. Kein Körperkontakt, Abstand von mindestens 2 Metern zwischen allen Personen einhalten, Abstand von 10 Metern einhalten, wenn hinter einem anderen Athleten gelaufen wird.

Versuchen, die Trainingsgruppen immer auf die gleichen 5 Personen zu beschränken (keine Vermischung), um Kreuzkontakte vorzubeugen.

Die Intensität und Dauer der Trainingseinheiten müssen angepasst werden (maximal 1 Stunde).

Spezifische Aktivitäten:

Globale physische Vorbereitung:

- Krafttraining
- Plyometrisches Training
- Aerobes Konditionstraining
- Stretching
- Neuro-muskuläres Training
- Sport-technisches Training
- Individuelle Fähigkeiten
- Taktisches Training
- Individuelles Kicken

Spiele, die diese Fähigkeiten trainieren, immer unter Beachtung der 2-Meter-Regel. Vorerst ist das Passen des Balls von einem Spieler zum anderen nicht gestattet. Jeder Spieler muss seinen eigenen Ball haben.

Falls die Regierung, bzw. das LOC, in Zukunft die Berührung und das Passen von Bällen von einem Spieler zum anderen erlaubt, können folgende Aktivitäten hinzugefügt werden:

- Passen
- Lineout-Würfe
- Spiele, die diese Fähigkeiten trainieren

Bitte beachten:

Um die Bildung von Cluster zu vermeiden, müssen sich bei der Diagnose COVID-19 bei einer Person in der 5er Trainingsgruppe alle Mitglieder der gesamten Trainingsgruppe in Selbstquarantäne begeben, es sei denn, ein Test kann ausschliessen, dass sie sich mit COVID-19 infiziert haben. Die Quarantäne muss 10 Tage lang aufrechterhalten werden. Personen, die 10 Tage lang keine Symptome aufweisen, können zu den Trainings zurückkehren.

PHASE II

Dauer: Mindestens 2 Wochen.

Voraussetzungen:

Anzahl der Personen: Die Phase II kann eingeleitet werden, sobald die Regierung die Regeln für die Anzahl der Personen, die sich versammeln können, von 5 auf 10 oder 20 lockert.

Social Distancing: Man nimmt an, es muss weiterhin ein Abstand von 2 Metern zwischen einer Person und der anderen eingehalten werden.

Allgemeine Praxis:

Trainings in grösseren Gruppen (maximal 10-20 Personen, gemäss den Regeln der Regierung):

Kein Körperkontakt, der Abstand von mindestens 2 Metern zwischen den Personen muss eingehalten werden. Ein Abstand von 10 Metern muss eingehalten werden, wenn hinter einem anderen Athleten gelaufen wird.

Spezifische Aktivitäten:

- Kraft- und Konditionstraining
- Passen
- Kicken
- Lineout-Würfe Backline-Spiel
- Angriffsspiele
- Lauflinien

Spiele mit grösseren Gruppen, immer unter Einhaltung der 2-Meter-Regel.

Bitte beachten:

Um die Bildung von Cluster zu vermeiden, müssen sich bei der Diagnose COVID-19 bei 2 Personen in der Trainingsgruppe alle Mitglieder der gesamten Trainingsgruppe in Selbstquarantäne begeben, es sei denn, ein Test kann ausschliessen, dass sie sich mit COVID-19 infiziert haben. Die Quarantäne muss 10 Tage lang aufrechterhalten werden. Personen, die 10 Tage lang keine Symptome aufweisen, können zu den Trainings zurückkehren.

PHASE III

Dauer: Mindestens 2 Wochen.

Voraussetzungen:

Anzahl der Personen: Phase III kann eingeleitet werden, sobald die Regierung Gruppen von 30 Personen zulässt.

Social Distancing: Phase III kann eingeleitet werden, sobald die Regierung die Regeln des Social Distancings gelockert hat und ein gewisser Körperkontakt erlaubt ist, wie z.B. im Fussball, Basketball und Handball.

Allgemeine Praxis:

Trainingseinheiten für das ganze Team, leichter Körperkontakt

Spezifische Aktivitäten:

- Kraft- und Konditionstraining
- Passen
- Kicken
- Lineout-Würfe
- Kleines und grosses Spiel mit leichter Gegenwehr.
- Backline
- Vorwärtsspiel mit leichter Gegenwehr
- Touch-Rugby mit voller Mannschaft.

Bitte beachten:

Um die Bildung von Cluster zu vermeiden, müssen sich bei der Diagnose COVID-19 bei 3 Personen in der Trainingsgruppe alle Mitglieder der gesamten Trainingsgruppe in Selbstquarantäne begeben, es sei denn, ein Test kann ausschliessen, dass sie sich mit COVID-19 infiziert haben. Die Quarantäne muss 10 Tage lang aufrechterhalten werden. Personen, die 10 Tage lang keine Symptome aufweisen, können zu den Trainings zurückkehren.

PHASE IV

Dauer: Mindestens 2 Wochen.

Voraussetzungen:

Anzahl der Personen: Phase IV kann eingeleitet werden, wenn die Regierung Gruppen von 30 oder mehr Personen erlaubt, sich zu versammeln.

Social Distancing: Phase IV kann erst dann eingeleitet werden, wenn die Regeln des Social Distancings von der Regierung gelockert werden und Körperkontakt erlaubt ist.

Allgemeine Praxis:

Trainingseinheiten für das gesamte Team, Vollkontaktvorbereitung für Wettbewerbe.

Spezifische Aktivitäten:

- Kraft- und Konditionstraining
- Passen
- Kicken
- Lineout-Würfe
- Kleines und grosses Spiel mit voller Gegenwehr.
- Backline
- Vorwärtsspiel mit voller Gegenwehr
- Trainingsspiele mit vollständiger Mannschaft.

Bitte beachten:

Um die Bildung von Cluster zu vermeiden, müssen sich bei der Diagnose COVID-19 bei 3 Personen in der Trainingsgruppe alle Mitglieder der gesamten Trainingsgruppe in Selbstquarantäne begeben, es sei denn, ein Test kann ausschliessen, dass sie sich mit COVID-19 infiziert haben. Die Quarantäne muss 10 Tage lang aufrechterhalten werden. Personen, die 10 Tage lang keine Symptome aufweisen, können zu den Trainings zurückkehren.

PHASE V

Dauer: Mindestens 3-4 Wochen.

Voraussetzungen:

Anzahl der Personen: Phase V kann eingeleitet werden, wenn die Regierung Gruppen von 50 oder mehr Personen zulässt.

Social Distancing: Phase V kann dann eingeleitet werden, wenn die Regeln des Social Distancings von der Regierung gelockert werden und Körperkontakt erlaubt ist.

Allgemeine Praxis:

Trainingseinheiten für die gesamte Mannschaft, Freundschaftsspiele, Vorbereitung auf den Neustart einer Meisterschaft oder Liga.

Spezifische Aktivitäten:

Vollständiges Mannschaftstraining, Spielvorbereitung, Durchführung von Freundschaftsspielen.

Bitte beachten:

Um die Bildung von Clustern zu vermeiden, muss sich, wenn bei 3 Personen im Team COVID-19 diagnostiziert wird, die gesamte Trainingsgruppe in Selbstquarantäne begeben, bis ein Test ausschliessen kann, dass sie sich mit COVID-19 infiziert haben.

VERANTWORTLICHKEIT DER UMSETZUNG VOR ORT

Jeder Spieler, Trainer, Elternteil und Clubadministrator ist dafür verantwortlich, seinen Teil zur Umsetzung dieses Konzepts beizutragen und solidarisch zusammenzustehen, um die Gesundheit und Sicherheit aller Beteiligten zu gewährleisten.

Jeder Club ist ferner dafür verantwortlich, für jede Trainingseinheit eine verantwortliche Person zu benennen (in der Regel Trainer oder Mannschaftsleiter), die die Aufgabe hat, die Anwesenheitsliste zu vervollständigen, die Trainings zu überwachen und die Einhaltung der durch die aktuelle Situation bedingten besonderen Auflagen zu gewährleisten.

KOMMUNIKATION DES SCHUTZKONZEPTES

Die liechtensteinische Rugby Union ist verantwortlich für die Vermittlung dieses Konzepts an seine Clubs sowie an die Öffentlichkeit. Dies geschieht durch die Erstellung von Grafiken, Plakaten und Dokumenten, die allen Clubs zur Verfügung gestellt, auf der Webseite veröffentlicht und über Social-Media-Kanäle verbreitet werden.

Jeder Club ist für die Kommunikation seiner Mitglieder verantwortlich und muss dafür sorgen, dass die Konzepte bei seinen eigenen Aktivitäten gut verstanden und umgesetzt werden.

ANMERKUNG

Dieses *Schutzkonzept für den Graduellen Ausstieg aus dem Corona-Lockdown und die Wiederaufnahme von Sportaktivitäten* wurde auf der Basis des Schutzkonzeptes vom Schweizerischen Rugby Verband (Fédération Suisse de Rugby) erstellt und ist an die Gegebenheiten in Liechtenstein angepasst worden.