



**SUISSE  
RUGBY**  
— FSR —

# Rückkehr zu Rugby

SCHUTZKONZEPT UND ALLGEMEINE VORGABEN FÜR DIE RUGBY-GEMEINSCHAFT IN DER SCHWEIZ IN DER 2. WELLE DER CORONAVIRUS-PANDEMIE

## Vor dem Training oder dem Wettkampf



**1** Habe ich eines dieser Symptome: akute Atemwegserkrankung (einschl. Husten, Halsschmerzen oder Kurzatmigkeit) ODER Fieber über 38 Grad ODER plötzlicher Geruchs- oder Geschmacksverlust?

JA -> Ich darf nicht zum Training oder zum Wettkampf gehen. Ich bleibe solange isoliert bis ich 10 Tage lang symptomfrei war. Ich befolge die Anweisungen der lokalen Gesundheitsbehörden - ich mache den online COVID-19 Selbstcheck und befolge die Anweisungen: <https://check.foph-coronavirus.ch/screening>

NEIN -> Nächste Frage

**2** Wurde ich oder jemand in meinem Haushalt in den letzten 10 Tagen positiv auf COVID-19 getestet?

JA -> Ich darf nicht zum Training oder zum Wettkampf gehen. Ich bleibe solange isoliert bis ich 10 Tage lang symptomfrei war. Ich befolge die Anweisungen der lokalen Gesundheitsbehörden - Ich mache den online COVID-19 Selbstcheck und befolge die Anweisungen: <https://check.foph-coronavirus.ch/screening>

NEIN -> Nächste Frage

**3** Hatte ich in den letzten 10 Tagen Kontakt mit jemandem, der positiv auf COVID-19 getestet wurde?

JA-> Ich darf nicht zum Training oder zum Wettkampf gehen. Ich bleibe solange isoliert bis ich 10 Tage lang symptomfrei war. Ich befolge die Anweisungen der lokalen Gesundheitsbehörden - Ich mache den online COVID-19 Selbstcheck und befolge die Anweisungen: <https://check.foph-coronavirus.ch/screening>

NEIN -> OK, ich kann ins Training oder an den Wettkampf gehen



## Nationale Einschränkungen Gültig ab 28. November 2020

### Einschränkungen - ÜBER 16 JAHRE ALT:

Max : 15

Abstand:  
Min: 1.5 m

KEIN KONTAKT

KEINE WETTKÄMPFE

Bälle & Ausrüstung:  
Keine Einschränkungen.  
Reinige die Ausrüstung vor der Trainingseinheit

### Empfohlene Aktivitäten:

Globale physische Vorbereitung: Krafttraining, Plyometrisches Training, Aerobes Konditionstraining, Stretching, Neuromuskuläres Training, Kraft & Kondition.

Technisches Training, Individuelle Fähigkeiten, Taktisches Training, Passspiel, Kicking, Lineout-Würfe (kein Lifting).

Gruppentraining max. 15 Pers. Backline-spiel, Angriffsspiele, Linienlauf, immer 1,5 m Abstand einhalten.

UNTER 16 JAHRE ALT:

KEINE WETTKÄMPFE!  
TRAINING OHNE  
EINSCHRÄNKUNGEN

## Zusätzliche kant. Einschränkungen

Gültig in bestimmten Kantonen (siehe aktualisierte Liste unter [www.suisserugby.com](http://www.suisserugby.com) -> Coronavirus Info)

### Einschränkungen - MANCHE ODER ALLE ALTERS-GRUPPEN:

Max : 5

Abstand:  
Min: 1.5 m

KEIN KONTAKT

KEINE WETTKÄMPFE

Bälle & Ausrüstung:  
Keine Einschränkungen.  
Reinige die Ausrüstung vor der Trainingseinheit

### Empfohlene Aktivitäten:

Individuelle physische Vorbereitung: Krafttraining, Plyometrisches Training, Aerobes Konditionstraining, Stretching, Neuromuskuläres Training, Kraft & Kondition.

Technisches Training, Individuelle Fähigkeiten, Passspiel, Kicking, Werfen.

Training individuelle Fähigkeiten mit Max 5 Pers. Linienläufe, immer 1,5 m Abstand einhalten



## Positiver COVID-19 Fall in einem Club

Wenn ein Spieler oder Trainer in einem Club positiv getestet wurde:

### DER SPIELER (oder die Eltern):

1. Kontaktiere die kantonalen Gesundheitsbehörden und befolge deren Anweisungen.
2. Informiere den Club sofort
3. Isoliere dich selbst für mind. 10 Tage.

### DER CLUB:

1. Ganze Trainingsgruppe oder Wettkampfmannschaft muss für 10 Tage in Isolation gehen (kein Training, keine Spiele oder Turniere)
2. Die Spieler und der Staff der Mannschaft müssen den Arbeitgeber und/oder die Schule informieren
3. Während der 10-tägigen Quarantäne: führe täglich einen Coronavirus-Selbsttest durch: <https://check.foph-coronavirus.ch/screening>
4. Im Falle von Symptomen: Kontaktiere die kantonale Gesundheitsbehörde und lasse dich testen.
5. Wenn 10 Tage lang keine Symptome auftreten: kann die gesamte Gruppe wieder mit dem Training bzw den Wettkämpfen beginnen.

Im Falle eines Covid-19 VERDACHTSFALL , befolge die oben beschriebenen Anweisungen bis ein Test Gewissheit geben kann

## Allgemeine Regeln



### Besondere Bestimmungen

Jeder Club muss sich über die besonderen lokalen Bestimmungen des eigenen Kantons, der Gemeinde und des Eigentümers der sportlichen Infrastruktur auf dem Laufen halten und diese befolgen.



### Hygiene

Die Spieler müssen sich vor und nach jeder Sitzung die Hände waschen oder desinfizieren, es vermeiden sich das Gesicht zu berühren in den Ellbogen husten oder niessen. Jeder Spieler muss eine eigene Wasserflasche, die mit seinem Namen beschriftet ist, mitbringen und verwenden.



### Contact Tracing

Bei jedem Training / Wettkampf muss der Club den Vor- und Nachnamen, die E-Mail-Adresse und die Telefonnummer jeder anwesenden Person notieren.



### Sicherheit der Spieler

Wie immer muss die Sicherheit der Spieler im Mittelpunkt jeder Aktivität stehen, im Training und im Wettkampf.



### Masken

Spieler und Personal sollten immer Masken tragen, ausser auf dem Spielfeld bei Trainings- und Wettkampfveranstaltungen.



### Infrastruktur

Die Clubs müssen mit den örtlichen Gemeinden und dem Sportbüro zusammenarbeiten und jederzeit die örtlichen Regeln und Anforderungen befolgen. Im Falle geschlossener Umkleidekabinen müssen die Spieler bereits umgezogen zu den Trainingseinheiten erscheinen.



### Transport

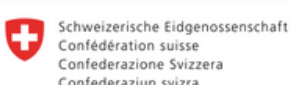
Die Spieler sollten nach Möglichkeit zu Fuss gehen, mit dem Rad fahren oder private Verkehrsmittel benutzen. Wenn öffentliche Verkehrsmittel benötigt werden, sollten Spitzenzeiten nach Möglichkeit vermieden werden.



### Ausbildung

Mache die COVID-19 Online-Kurse, verfügbar unter <https://playerwelfare.worldrugby.org/covid-19-courses>

Bestätigt durch:



Bundesamt für Sport BASPO

[WWW.SUISSERUGBY.COM](http://WWW.SUISSERUGBY.COM)

#ZusammenVorwärtskommen

Bestätigt durch:



for the spirit of sport