



SUISSE  
**RUGBY**  
— FSR —

# SCHWEIZERISCHER RUGBY VERBAND

---

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

Version 1.1, 08/05/2020

Schweizerischer Rugby Verband

Rautistrasse 12

CH-8047 Zurich

T +41 78 685 0271

[ceo@suisserugby.com](mailto:ceo@suisserugby.com)

[www.suisserugby.com](http://www.suisserugby.com)



## **Einführung**

Am 22.04.2020 hat der Bundesrat erstmals eine Stellungnahme zum Thema "Ausstieg aus dem Lockdown" für den Sport in der Schweiz 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 Swiss Olympic und dem Bundesamt für Sport (BASPO) hat der Schweizerische Rugby Verband deshalb an sein 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 vom Bundesamt für Gesundheit (BAG) sowie vom Bundesrat 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. Ohne ein eidgenössisch genehmigtes Ausstiegskonzept kann eine Sportart ihre Aktivitäten nicht wieder aufnehmen.

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

Dieses Konzept gilt für den gesamten Amateur-Rugbysport, sowohl für erwachsene Spieler als auch für U18 und U16. Für Spielerinnen und Spieler, die jünger sind als diese Kategorien, wird das Konzept nach den vom Bundesrat für schulpflichtige Kinder ausgearbeiteten Massnahmen und Vorschriften, einschliesslich ihrer Vorschriften für den Schulsport usw., angepasst.

### **I. 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 oder Wettkampf 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 des Bundes strikt zu befolgen und die Gesundheits- und Vorbeugungsmassnahmen sowie die allgemeinen Empfehlungen zu respektieren.
2. Selbsteinschätzung: Bevor eine Spielerin/ein Spieler zu seinem Training oder Wettkampf 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/Wettkampf 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 Trainings-/Wettkampfveranstaltung 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, sei es im Training oder im Wettkampf, 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.

## **2. Anreise zum, Ankunft am und Abreise vom Trainingsort**

Die meisten Rugbyspielerinnen und Rugbyspieler in der Schweiz trainieren und spielen in oder in der Nähe der Stadt, in der sie leben. Sie 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.

## **3. Infrastruktur**

Rugby wird in der Schweiz auf Rasenplätzen ausgeübt. In der Regel handelt es sich dabei um Fussballfelder, die der lokalen Gemeinde gehören. Der Rugby Club zahlt in der Regel für 4-10 Stunden Nutzung pro Woche. 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 I. Phase die Umkleidekabinen, Duschen, Catering-Einrichtungen oder Kioske/Buvetten, 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.



## **4. 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 der Bundesrat die jeweils dafür notwendigen Verordnungen oder Lockerungsschritte für die Gesellschaft genehmigt hat. Jede Phase ist abhängig von den individuellen Entscheidungen der Kantone und Gemeinden zur Wiedereröffnung ihrer Sportanlagen und zur Umsetzung der neuen Regelwerke.

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: Symptome einer akuten Atemwegserkrankung (einschliesslich Husten, Halsschmerzen, Kurzatmigkeit) ODER Fieber über 38 Grad ODER plötzlicher Geruchs- oder Geschmacksverlust.  
JA -> Ich darf nicht mit dem Training beginnen und befolge die Anweisungen der örtlichen Gesundheitsbehörden:  
Ich führe den Online-Check COVID-19 durch: <https://coronavirus.unisante.ch/de>  
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:**

Der Bundesrat hat die folgenden Regeln und Einschränkungen eingeführt, die ab dem 27. April 2020 gelten:

- 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, weniger als 80% der maximalen Herzfrequenz

### **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 der Bundesrat bzw das BASPO in Zukunft die Berührung und das Passen von Bällen von einem Spieler zum anderen erlauben, 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 mindestens 10 Tage lang aufrechterhalten werden, und die diesbezüglichen Anweisungen des BAG müssen befolgt werden.

(LINK: <https://www.bag.admin.ch/bag/de/home/krankheiten/ausbrueche-epidemien-pandemien/aktuelle-ausbrueche-epidemien/novel-cov/selbst-isolierung-und-selbst-quarantaene.html>)

## **Phase II**

Dauer: Mindestens 2 Wochen.

### **Voraussetzungen:**

Anzahl der Personen: Die Phase II kann eingeleitet werden, sobald der Bund die Regeln für die Anzahl der Personen, die sich versammeln können, von 5 auf 15 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 15-20 Personen, gemäss den Regeln des Bundes). 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, immer unter Einhaltung der 2-Meter-Regel  
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 mindestens 10 Tage lang aufrechterhalten werden, und die diesbezüglichen Anweisungen des BAG müssen befolgt werden.

(LINK: <https://www.bag.admin.ch/bag/de/home/krankheiten/ausbrueche-epidemien-pandemien/aktuelle-ausbrueche-epidemien/novel-cov/selbst-isolierung-und-selbst-quarantaene.html>)

### **Phase III**

Dauer: Mindestens 2 Wochen.

### **Voraussetzungen:**

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

Social Distancing: Phase III kann eingeleitet werden, sobald der Bund 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 mindestens 10 Tage lang aufrechterhalten werden, und die diesbezüglichen Anweisungen des BAG müssen befolgt werden.

(LINK: <https://www.bag.admin.ch/bag/de/home/krankheiten/ausbrueche-epidemien-pandemien/aktuelle-ausbrueche-epidemien/novel-cov/selbst-isolierung-und-selbst-quarantaene.html>)

**Phase IV**

Dauer: Mindestens 2 Wochen.

**Voraussetzungen:**

Anzahl der Personen: Phase IV kann eingeleitet werden, wenn der Bundesrat 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 vom Bund 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  
Backline, Vorwärtsspiel mit voller Gegenwehr.  
Sets (Lineouts, Scrums) 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 mindestens 10 Tage lang aufrechterhalten werden, und die diesbezüglichen Anweisungen des BAG müssen befolgt werden.

(LINK: <https://www.bag.admin.ch/bag/de/home/krankheiten/ausbrueche-epidemien-pandemien/aktuelle-ausbrueche-epidemien/novel-cov/selbst-isolierung-und-selbst-quarantaene.html>)



## **Phase V**

Dauer: Mindestens 3-4 Wochen.

### **Voraussetzungen:**

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

Social Distancing: Phase V kann dann eingeleitet werden, wenn die Regeln des Social Distancings vom Bund 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. Die Quarantäne muss mindestens 10 Tage lang aufrechterhalten werden, und die diesbezüglichen Anweisungen des BAG müssen befolgt werden. (LINK: <https://www.bag.admin.ch/bag/de/home/krankheiten/ausbrueche-epidemien-pandemien/aktuelle-ausbrueche-epidemien/novel-cov/selbst-isolierung-und-selbst-quarantaene.html>)

## **5. 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.

## **6. Kommunikation des Schutzkonzeptes**

Der Schweizerische Rugby Verband (Fédération Suisse de Rugby) ist verantwortlich für die Vermittlung dieses Konzepts an seine Clubs und Regionalverbände sowie an die Öffentlichkeit. Dies geschieht durch die Erstellung von Grafiken, Plakaten und Dokumenten, die allen Clubs und Regionalverbänden zur Verfügung gestellt, auf der Webseite veröffentlicht und über Social-Media-Kanäle verbreitet werden.



Jeder Club ist dann für die Kommunikation mit allen seinen Mitgliedern verantwortlich und dafür, dass die Konzepte bei seinen eigenen Aktivitäten gut verstanden und umgesetzt werden.