

SUISSE
RUGBY

— FSR —

Anhang II: Tools für die Umsetzung – Erwachsenen Rugby

U16 – U18 - SENIOREN
PHASE I

Inhalt



Einleitung



Ball-Handling



U16-U18 & Erwachsenen Rugby



Vorlagen & weitere Informationen

Einleitung

Diese Tools sollen Clubs und Trainer bei der Organisation und Durchführung von Trainingseinheiten in Phase I des Konzeptes für die Rückkehr zum Sport unterstützen, wobei die von der Regierung zur Bekämpfung des Coronavirus aufgestellten Regeln zu beachten sind.

BALL-HANDLING UND PASSSPIEL: Bitte beachten Sie, dass medizinische Experten davon abraten, Bälle von einem Spieler zum anderen zu passen. Suisserrugby empfiehlt, diesen Rat der Experten zu befolgen. Verschiedene Schweizer Sportverbände schlagen unterschiedliche Lösungen für das Ball-Handling vor. Eine Übersicht dazu finden Sie auf der nächsten Seite. Die letztendliche Verantwortung für angemessene Hygienevorkehrungen liegt bei jedem Verein und jedem Spieler.

Ball-Handling: Empfehlungen von verschiedenen Sportverbänden

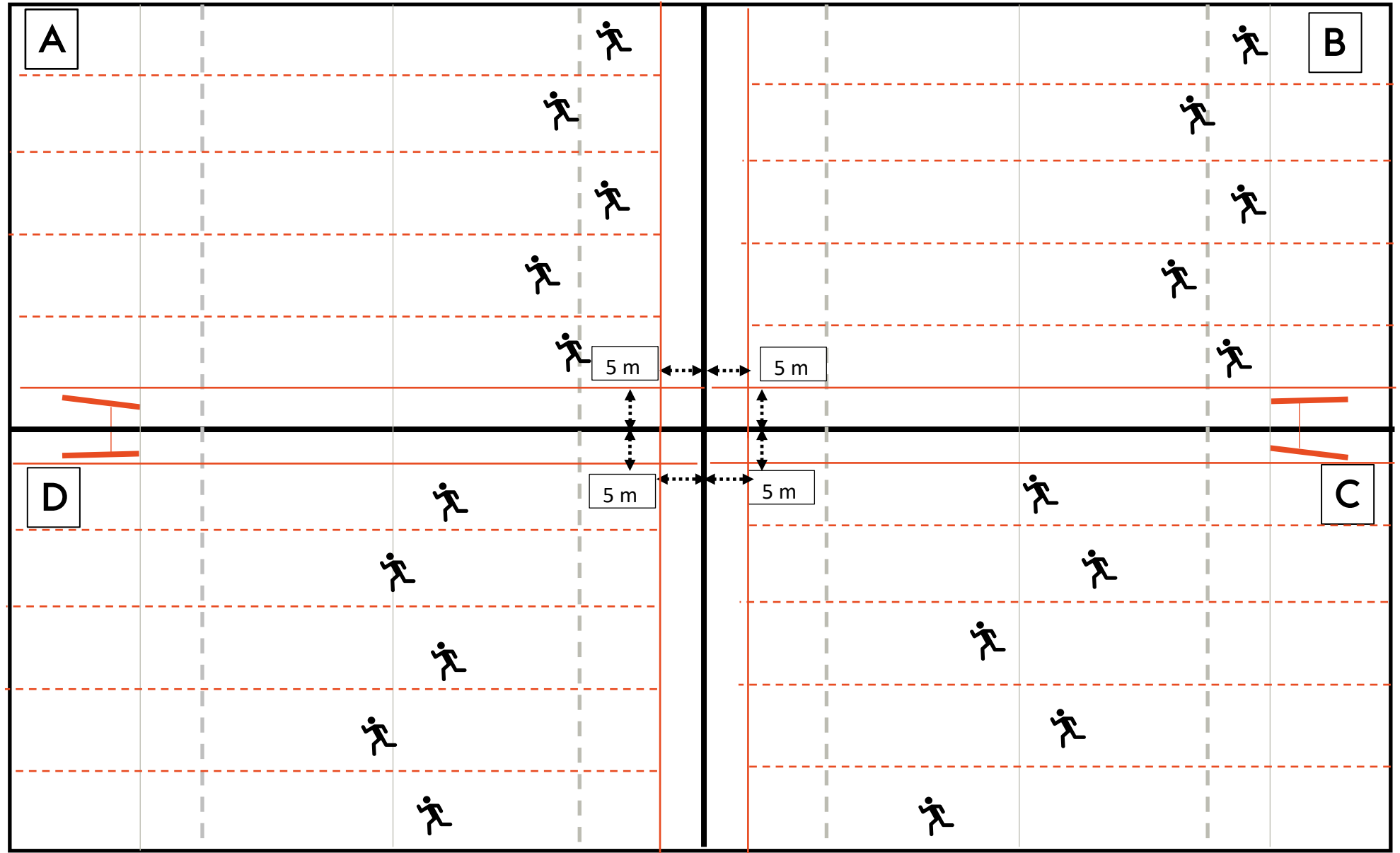


VERBAND	PHASE I EMPFEHLUNGEN	KONDITIONEN
Swiss Rugby	Keine Ball-Pässe von einem Spieler an einen anderen	Ab Phase II kann das Passen eingeführt werden
Swiss Basketball	Keine Ball-Pässe von einem Spieler an einen anderen	Jeder Spieler hat seinen eigenen Ball und darf die Bälle eines anderen Spielers nicht berühren.
Swiss Tennis	Bälle dürfen von anderen Spielern nicht berührt werden	Jeder Spieler bringt eigene Bälle mit, die Spieler dürfen die Bälle eines anderen Spielers nicht berühren.
Swiss American Football Federation	Der Ball kann zwischen maximal 2 Spielern gespielt werden, wenn beide Handschuhe tragen	Nicht mehr als 2 Spieler dürfen den gleichen Ball berühren. Ball und Handschuhe werden vor und nach dem Training desinfiziert.
Swiss Tchoukball	Keine Ball-Pässe von einem Spieler an einen anderen	Jeder Spieler hat seinen eigenen Ball, andere Spieler dürfen den Ball nicht berühren.
Swiss Football	Bälle können nur mit dem Fuss gespielt werden, kein Kopf- oder Handkontakt mit dem Ball	Bälle und anderes Material müssen vorher und nachher desinfiziert werden. Der Torwart muss eigene, desinfizierte Handschuhe tragen.
Swiss Handball	Bälle können zwischen Spielern innerhalb einer Kleingruppe von 5 Personen gespielt werden	Die Spieler müssen Hände und Bälle vorher und nachher desinfizieren. Bälle dürfen nicht von einem Mitglied einer anderen Trainingsgruppe berührt werden.
Volleyball	Bälle können mit den Händen gespielt werden	Bälle sind vor und nach dem Training zu desinfizieren

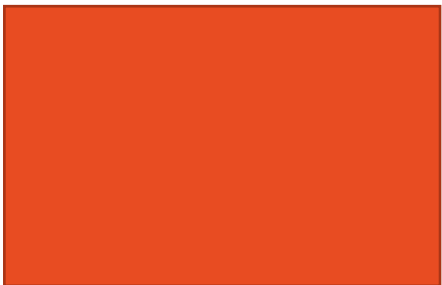
U16-U18 & Erwachsenen Rugby

- **Ziele:** Rückkehr auf das Spielfeld unter Einhaltung der Schutzregeln und unter Vermeidung von Verletzungen aufgrund der längeren Unterbrechung
 - 2 Meter zwischen jeder Person beim Stehen/Sitzen
 - 10 Meter während den Rennphasen
- **Anleitung:**
 - Das Rugby-Feld ist in 4 Teile (schwarze Linie) von 50 Meter x 30 Meter unterteilt.
 - In jedem der 4 Teile sind 5 Felder durch Kegel markiert.
 - 1 Spieler pro Feld mit einem eigenen desinfizierten Ball. Jeder Spieler läuft in seinem eigenen Feld.
 - Der Verantwortliche muss die Anwesenheiten mit Hilfe des Anwesenheitsdokuments und der von den Spielern benutzten Felder notieren.
 - Jeder Spieler muss während des Trainings auf seinem eigenen Platz sein. Er/sie muss einen Abstand von mindestens 2 Metern zu den anderen Spielern einhalten.
 - Die Trainer dürfen zwischen den Feldern zirkulieren, wobei stets ein Abstand von mindestens 2 Metern zu jeder Person eingehalten werden muss.
 - Am Ende des Trainings können die Spieler ihren Arbeitsbereich verlassen, wobei sie darauf achten müssen, einen Abstand von 2 Metern zu ihren Partnern einzuhalten.
 - Die Bälle müssen vor dem nächsten Training desinfiziert werden.

Aufbau des Spielfeldes



U16-U18 &
Erwachsenen
Rugby



Beispiel I: Gruppenplanung

	Gruppe 1	Gruppe 2	Gruppe 3	Gruppe 4
Quadrant	A	B	C	D
Spieler 1				
Spieler 2				
Spieler 3				
Spieler 4				
Spieler 5				

Erinnerung: Gesundheit & Hygiene- vorschriften

- **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.
- **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.
- **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.
- **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.

Erinnerung: Die 5 Phasen der Rückkehr zum Sport

PHASE	DAUER	VORAUSSETZUNGEN	ALLGEMEINE PRAXIS	SPEZIFISCHE AKTIVITÄTEN	BEMERKUNGEN
Phase I	Min 6 Wochen	Für Phase I, die folgenden Einschränkungen gelten: Max Anzahl Personen: 5 Social distancing: 2 Meter Bälle & Sportausrüstung: Folge den Richtlinien der Behörden	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 (Ref.: Diagramm zu COVID-19 Training Erwägungen)	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.	To avoid Cluster creation, if 1 person in the Training-Group of 5 is diagnosed with COVID-19, his entire training group must return to self-isolation unless a test can exclude that they have contracted COVID-19. Isolation must be kept for 10 days. Those without symptoms for 10 days can go back to the training sessions.
Phase II	Min 2 Wochen	Phase II kann beginnen, sobald die Regierung die Regeln wie folgt gelockert hat: Max Anzahl Personen: 15-20 Social distancing: 2 Meter Bälle & Sportausrüstung: Folge den Richtlinien der Behörden	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.	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	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.
Phase III	Min 2 Wochen	Phase III sobald die Regierung die Regeln wie folgt gelockert hat: Max Anzahl Personen: 30+ Social Distancing: Die Regeln werden gelockert und Körperkontakt ist erlaubt. Bälle & Sportausrüstung: keine Einschränkungen	Trainingseinheiten für das ganze Team, leichter Körperkontakt	Kraft- und Konditionstraining Passen, Kicken, Lineout-Würfe Kleines und grosses Spiel mit leichter Gegenwehr. Backline, Vorwärtsspiel mit leichter Gegenwehr. Touch-Rugby mit voller Mannschaft.	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.
Phase IV	Min 2 Wochen	Gleiche Regeln wie in Phase III	Trainingseinheiten für das gesamte Team, Vollkontaktvorbereitung für Wettbewerbe.	Kraft- und Konditionstraining Passen, Kicken, Lineout-Würfe Backline, Vorwärtsspiel mit voller Gegenwehr. Sets (Lineouts, Scrums) mit voller Gegenwehr. Trainingsspiele mit vollständiger Mannschaft.	Gleich wie in Phase III
Phase V	Min 3-4 Wochen	Phase V sobald die Regierung die Regeln wie folgt gelockert hat: Max Anzahl Personen: 50+ Social Distancing: Die Regeln werden gelockert und Körperkontakt ist erlaubt. Bälle & Sportausrüstung: keine Einschränkungen	Trainingseinheiten für die gesamte Mannschaft, Freundschaftsspiele, Vorbereitung auf den Neustart einer Meisterschaft oder Liga.	Vollständiges Mannschaftstraining, Spielvorbereitung, Durchführung von Freundschaftsspielen.	Gleich wie in Phasen III & IV

COVID-19 : TRAINING CONSIDERATIONS

By Chevalier, MD - Cardiologist, Blanchard, MD & Dusfour, MD – 2020 *Designed by @YLMsSportScience*

Many athletes can be infected without knowing it, with little or no symptoms at rest. They are, however, likely to suffer from severe exercise-related heart problems if they do not follow the following simple advice

EXERCISE & IMMUNITY

01 Regular physical exercise is good for your general health, weight management, for boosting your mood and your immune system against the virus

02 But too intense or overly long sessions lowers your defenses. This could increase the risk of being infected or the risk of worsening an existent clinical condition, as the virus can spread through the body and reaches other organs, such as the heart

Images provided by PresenterMedia



Fever

03 Even if you're feeling well, measure your temperature twice a day. Do this also when you feel feverish or have a strong cough

04 If you have or have had a fever, you must refrain from any physical activity for a minimum of 14 days after the fever has subsided. Above all, you must contact your doctor

05



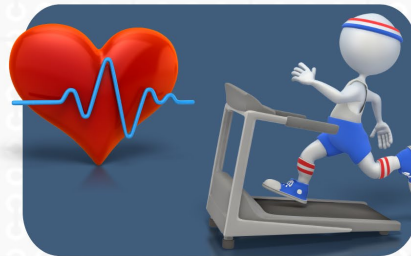
If you have no symptoms, do not take paracetamol as a preventive measure: this could mask the fever and make you unaware of your infection.

06

It is forbidden to consume anti-inflammatory drugs, cortisone or aspirin

CARDIO-TRAINING

07



Limit the session duration to 1 hour maximum

08

Do 2 sessions during the day instead, with a minimum of 3 hours of rest and rehydration between the sessions

09

Limit the maximum effort level to 80% of your maximal heart rate



STRENGTH

10

Limit resistance training sessions to 1 hour

11

Do not work out with maximum loads

12

Do not perform exercises until exhaustion

13

Avoid overly intense "CrossFit" sessions



HYDRATION

14

Dehydration increases the risks: make sure you are well hydrated before, during and after the sessions

15

It is especially important not to wear extra clothes to sweat more

TOBACCO

16

Do not smoke 1 hour before and 2 hours after physical activity

17

Cigarette smoke also likely weakens your defense against the virus



RED FLAGS

18

The following signs should prompt immediate cessation of activity and require medical advice: chest pain, discomfort during exercise, sudden changes in heart rate (sudden increase or sharp and sudden fluctuations)