

## SPORTARTSPEZIFISCHES KONZEPT ZUR RÜCKKEHR IN DEN WETTKAMPFBETRIEB

### VORWORT

Seit Anfang März wird in Deutschland kein Rugby gespielt. Auf Grund der Maßnahmen von Bund und Ländern sieht es danach aus, als würden die gemeinsamen Anstrengungen dazu führen, dass ein Leben (auch im Sport) mit Corona unter Einhaltung von Spielregeln möglich wird.

Seit Anfang Mai kann der Amateursport seiner so wichtigen sozialen Rolle in der Gesellschaft wieder nachkommen und organisierter Vereinssport darf wieder stattfinden. Zunächst nur in Kleingruppen, aber diese wurden in einem Turnus von zwei Wochen stets größer.

Der Deutsche Rugby-Verband ist bemüht, aktuelles und relevantes Informationsmaterial zeitnah an seine Mitglieder weiterzuleiten, damit die so wichtige Umsetzung der Länderverordnungen auch im Alltag und Kontext unserer Sportart angewandt werden kann.

Positiv ist zu bemerken, ist das zum jetzigen Zeitpunkt in bereits 11 von 14 Bundesländern wieder Trainings- und Spielformen (wenngleich in Kleingruppen) möglich sind, die Berührungen, Unterschreitung der Abstandsregeln und sportartspezifische Übungen erlauben.

**Hiermit ist der Grundstein für den Wiedereinstieg in einen nationalen Spielbetrieb zumindest gelegt.**

Hintergrund dieses Informationsmaterials war und ist es, die Gesundheit unserer Mitglieder und Ihrer Umgebung in das Zentrum der gemeinsamen Bemühungen zu stellen und einen sicheren Weg in den Wettkampfbetrieb zu ebnen.

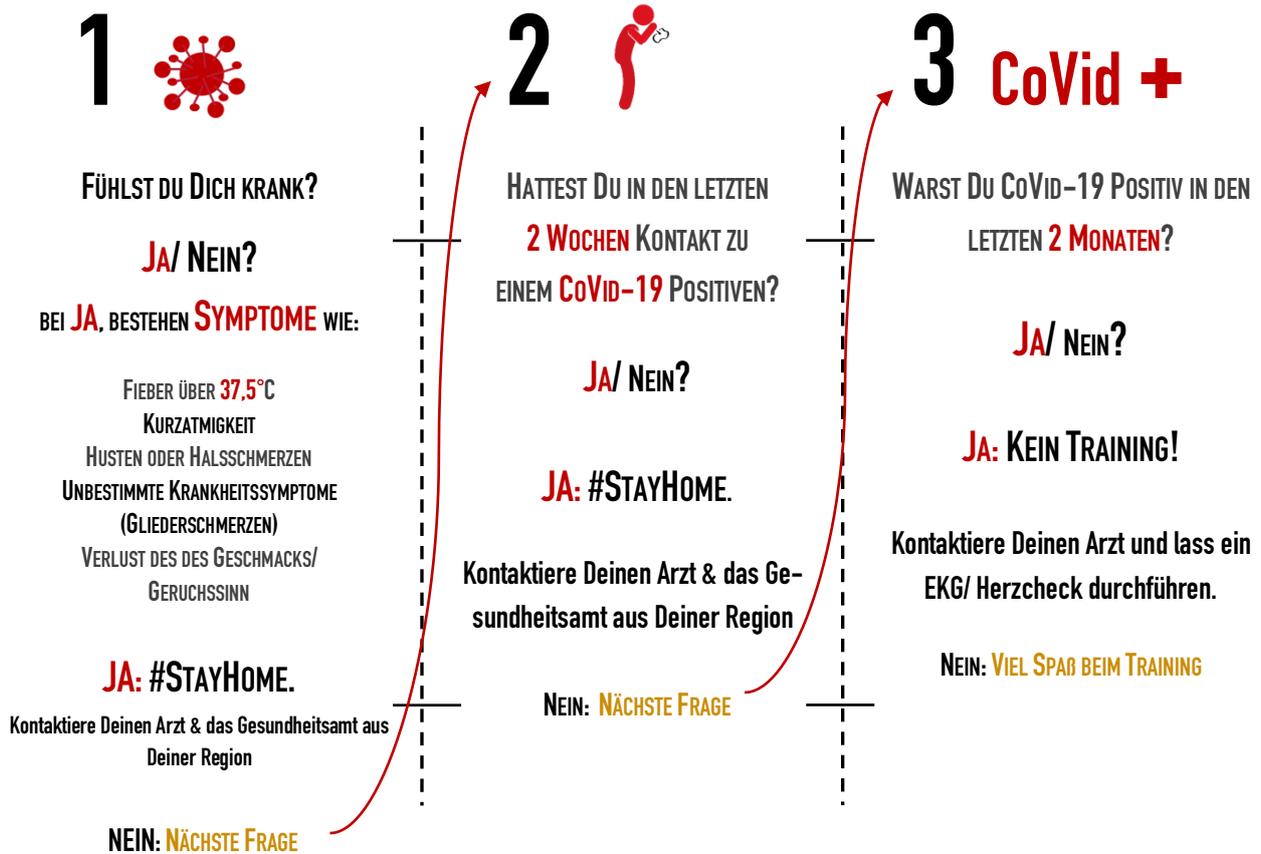
Hierbei möchte ich einen großen Dank an alle Vereine und Spieler:Innen aussprechen, die geduldig und gewissenhaft daran beteiligt waren, die Regeln einzuhalten, umzusetzen und dafür zu sorgen, dass Corona bis dato in Rugby Deutschland getackled werden konnte.

VIELEN DANK!

# ALLGEMEINE INFEKTPRÄVENTION & HYGIENEREGELN

Diese Vorschriften bleiben in allen Phasen des Wiedereintritts in Kraft.

**SELBSTKONTROLLE: BEVOR DU ZUM TRAINING/ WETTKAMPF GEHST, KONTROLLIERE DICH SELBST.**



## ALLGEMEINE HYGIENEREGELN

### HÄNDEWASCHEN

Regelmäßige gründliche mechanische Reinigung von 20-30s gefolgt von einer Desinfektion)

### NIESS- & HUSTENREGELN

In Ellenbeuge oder Taschentuch niessen/ husten

### TRINKFLASCHE

Eigene Trinkflasche nutzen.

### GESICHT NICHT BERÜHREN

Mund, Nase und Augen nicht während des Trainings/ Alltags berühren.

### BEGRENZTES CARPOOLING

Anreise zum Training nur mit Mitbewohnern od. gleichbleibenden Gruppen  
Das Fahrrad, ein eigenes Auto und der ÖPNV außerhalb der Peak-Zeiten sind zu nutzen.



# BESONDERE REGELUNGEN

## DUSCHEN/ UMZIEHEN

Die gemeinsame Benutzung von Umkleekabinen entsprechend der geltenden Länderverordnungen **mit Abstand möglich**.

## DESINFEKTIONSMITTEL

Ausreichend Desinfektion für **Material und Spieler** ist vorzubereiten. Auch müssen oft benutzte Flächen regelmäßig desinfiziert werden.

## DOKUMENTATION

Die Clubs sind verantwortlich für die Dokumentation der Anwesenden inkl. Telefonnummer und E-mail.

## GRUPPENWECHSEL

**Keine** Vermischung der Gruppen zur Vermeidung von möglichen Kreuzübertragung

## #SOCIALDISTANCING

Die vorgeschriebenen Abstände einhalten: **2m wo möglich**

## MEETINGS

Aufhalten in Vereinseinrichtungen entsprechend der geltenden Länderverordnungen möglich.



AUS 3 MACH 5

# 5-STUFENPLAN

ZUR

WIEDERAUFNAHME

DES RUGBYSPORTS

IN DEUTSCHLAND

# 5 Stufen-Modell

## RÜCKKEHR ZUM TRAININGSBETRIEB



### KLEINGRUPPEN

- KLEINGRUPPEN
- KEIN KONTAKTRAINING
- #SOCIALDISTANCING
- HYGIENEREGELN
- 10QM FLÄCHE/ PERS
- PHASEN 1- 3 (GRUPPENGROSSE)



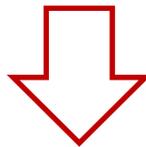
### KONTAKTLOSES MANNSCHAFTSTRAINING

- KEINE RESTRIKTION DER GRUPPENGROSSE
- KEIN KONTAKTRAINING
- HYGIENEMASSNAHME WEITERHIN GRUNDVORAUSSETZUNG



### KONTAKT & WETTKAMPF

- KONTAKT IN VOLLEM UMFANG MÖGLICH
- VOLLE GRUPPENGROSSE
- RÜCKKEHR ZUM WETTKAMPFBETRIEB NACH WEITEREN 6 WOCHEN SPEZIELLER VORBEREITUNGSPHASE



## RÜCKKEHR ZUM WETTKAMPF UND SPIELBETRIEB



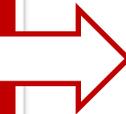
### REGIONALER WETTKAMPF

- REGIONALER SPIELBETRIEB MÖGLICH
- DOKUMENTATION ALLER ANWESENDEN
- DOKUMENTATION VON BESCHWERDEFREIHEIT (FRAGEBOGEN)
- ZUSCHAUER ENTSPRECHEND DER LÄNDERVERORDNUNGEN MÖGLICH
- HYGIENEKONZEPT LIEGT VOR



### NATIONALER WETTKAMPF

- NATIONALER SPIELBETRIEB
- DOKUMENTATION ALLER ANWESENDEN
- DOKUMENTATION VON BESCHWERDEFREIHEIT (FRAGEBOGEN)
- ZUSCHAUER ENTSPRECHEND DER LÄNDERVERORDNUNGEN MÖGLICH
- HYGIENEKONZEPT LIEGT VOR



# Die Stufen im Detail

Jegliche Empfehlungen sind auf das Training im Freien beschränkt. Hallentrainings sind in der Planung nicht berücksichtigt. Die Nutzung von Krafttrainingseinrichtungen sind unter Einhaltung der Abstandregelungen und mindestens 10qm eigener Trainingsfläche in Kleingruppen möglich.

Grundlage der aktualisierten Fassung sind die Empfehlungen des DOSB, RKIs und der jeweiligen Länderverordnungen.

## INDIVIDUALSPORT

(eigenständige Ausübung der Sportart ohne Anleitung)

Individuelle Sportausübung wird nicht nur begrüsst, sondern empfohlen. Home Workouts wurden bereits und werden zukünftig weiterhin über den Youtube-Kanal #RugbyDeutschland zur Verfügung gestellt.

## ALLGEMEINE EMPFEHLUNGEN ZU SPORTLICHER ERTÜCHTIGUNG

Allgemeine Vorbereitungsphase:

- Krafttraining (Zirkeltraining, Körpergewichtstraining, Powertraining)
- Plyometrisches Training (Extensiv)
- Aerobes Konditionstraining (Tempo-Training, lange Intervalle)
- Individuelle technische Fähigkeiten
- Koordinationstraining
- Neuro-muskuläres Training
- Sprintentwicklung

# ERNÄHRUNG UND ERHOLUNG

Ausreichend **Flüssigkeit**, **Schlaf** und **Off-Screen-Zeit** (Zeit weg von digitalen Medien). Zusätzlich gilt eine gesunde Ernährung mit mindestens 2-3 Fäusten Gemüse pro Mahlzeit. Über den Tag verteilt empfiehlt es sich zusätzlich noch zwei Fäuste Obst zu essen.

Als Substitution kann bei Mangelzuständen auch an Zink und Vitamin D gedacht werden. **Hierzu empfiehlt sich eine ärztliche Konsultation.** Weiterhin können sich Gewürze der ayurvedischen Philosophie positiv auf das Immunsystem auswirken (Ingwer, Knoblauch, Kurkuma).

Ein gesunder Lebensstil mit pflanzenbasierter, Mikronährstoff-reicher Kost und ausreichender täglicher Bewegung ist immunprotektiv und kann in Phasen wie diesen das Immunsystem positiv beeinflussen.

## TRAININGSBETRIEB

(UNTER ANLEITUNG EINES ÜBUNGSLEITERS/TRAINERS)

### Derzeitige Regelungen

Unter Einhaltung der hygienischen Grundregeln scheint das Risiko der Ballberührung laut Expertenmeinung weiterhin gering. Das Sportgerät sollte häufig gereinigt und vor, während und nach dem Training mit entsprechenden Mitteln desinfiziert werden.

Obwohl der Deutsche Rugby-Verband bestrebt ist, zeitnah einen Spielbetrieb zu ermöglichen, steht die Sicherheit der Beteiligten und der Schutz der Risikogruppen stets an oberster Priorität.

**Die Verantwortung für die Einhaltung der Empfehlungen liegt bei den Trainer/ Vereinen.**

**Die Erstellung eines vereinsinternen Schutzkonzeptes und Ernennung eines (Corona-) Schutzbeauftragten ist sinnvoll und wird empfohlen.**



# STUFE 1



## Kleingruppen: Die Stufe 1 ist in 3 Phasen eingeteilt.

1. Kleingruppen (**maximale Gruppengröße 4 Spieler + Trainer**) zur besseren Überwachung bei gleichbleibender Gruppenzusammensetzung: **2 Wochen**
2. Gruppengrößen werden angepasst auf **ca. 10** Spieler pro Gruppe: **2 Wochen**
3. Gruppengrößen nun >10 möglich: Kontaktverbot und Abstandsregelungen gelten aber weiterhin: **2 Wochen**

## Hygiene und allgemeine Verhaltensregeln

1. Einstieg in den Trainingsbetrieb unter Einhaltung der Hygienevorschriften (Händewaschen, Abstandsregelung) unter Vermeidung von sozialen Kontakten und körperlichen Kontakten während des Trainings
2. Verbot der Nutzung gemeinsamer sanitärer oder Club-Einrichtungen (Duschen, Clubhaus, etc). Keine gemeinsame Nutzung von gemeinsamen Einrichtungen auf dem Vereinsgelände oder Trainingsgelände. Keine gemeinsame Nahrungsaufnahme
3. Keine Nutzung gemeinsamer Wellness-Einrichtungen
4. Keine Fahrgemeinschaften.
5. Risikogruppen mit Vorerkrankungen dürfen an Gruppenaktivitäten nicht teilnehmen. Individualtraining ist aber ausdrücklich erwünscht.
6. Regelmäßige Durchführung der Selbstkontrolle:
  1. Hattest Du in den letzten zwei Wochen Kontakt zu bestätigtem SARS-CoV-2-Fall? (Ja/Nein)
  2. Fühlst Du Dich heute krank oder unwohl? Wenn ja, hast du einer dieser fünf (5) Symptome:
    - Husten/ Halsschmerzen
    - Allgemeines Krankheitsgefühl
    - Atemnot
    - Fieber

# Trainingsgruppen

Die Trainingsgruppen sind in dieser Stufe nicht zu verändern, um mögliche Infektionswege besser nachvollziehen zu können.

In weiteren Phasen der 1. Stufe werden die Gruppengrößen entsprechend der Länder- und Bundesverordnung angepasst. Es besteht während der gesamten Zeit Kontaktverbot und die **Abstandsregelung** von **2m**. Beim direkten Rennen hinter einem Mitspieler werden **10m** empfohlen.

## Trainingsinhalte Stufe 1

### Allgemeine körperliche Vorbereitungsphase:

- Krafttraining (Krafttraumnutzung nur nach Freigabe der Bundesregierung empfohlen)  
(Allgemeines Krafttraining & Grundlagentraining) **mit mind. 10qm pro Person**
- Isometrischen Training
- Plyometrisches Training (Extensiv)
- Aerobes Konditionstraining  
(Tempo-Training, lange Intervalle, regenerative Dauerläufe am Wochenende, lange Spaziergänge schnellen Tempos)
- Koordinationstraining
- Sprintentwicklung (Beschleunigungen 80-90% max über 10m halten)
- Beschleunigung (Bergsprints)

### Technische Vorbereitungsphase

- Individuelle technische Fähigkeiten
- Passen
- Gasseneinwürfe
- Kicken
- **Spieleformen mit entsprechendem Sicherheitsabstand in den Gruppengrößen**

Der Deutsche Rugby-Verband stellt seinen Mitgliedern ein Beispielmodell zur Verfügung, das auf der DRV-Webseite heruntergeladen werden kann.

Unter dem Titel: **RugbyDeutschland RugbyFit Post Corona** soll es Vereinen ermöglichen, einen Trainingsaufbau zu gestalten und dabei die notwendigen körperlichen Fähigkeiten und technischen Fertigkeiten im Rahmen des Erlaubten zu entwickeln.



# STUFE 2



Kontaktloses Training – Abstandsregelungen aber aufgehoben

## Hygiene und allgemeine Verhaltensregeln

1. Wiederaufnahme von Gruppenspielen nach Lockerung des Kontaktverbotes möglich (Gruppengrößen entsprechend an Vorgaben von Bundes- und Länderregierung angepasst).
2. Vollkontaktraining ist weiterhin **NICHT** empfohlen. Training beschränkt sich auf die Nicht-Kontakt-Varianten wie Flag- / oder Touch-Rugby und sportartspezifische, kontaktvorbereitende Übungen
3. Mannschaftstraining ist nun **nicht mehr nur in Kleingruppen** möglich.
4. Nutzung von Krafräumen in Kleinstgruppen gleichbleibender Zusammensetzung unter strikten Hygieneregeln und Einhaltung der Vorgaben
5. Soziale Kontakte vor und nach dem Training in geschlossenen Räumen sind weiterhin zu vermeiden. **Kein gemeinsames Duschen oder Umziehen.**
6. Mannschaftssitzungen werden nicht analog, sondern digital durchgeführt ohne physische Anwesenheit der Spieler in einem Versammlungsraum.

**In Stufe 2 ist noch kein Spielbetrieb möglich, da eine Übertragung durch das hohe Maß an Körperkontakt nicht gut genug kontrolliert und eingeschränkt werden kann.**

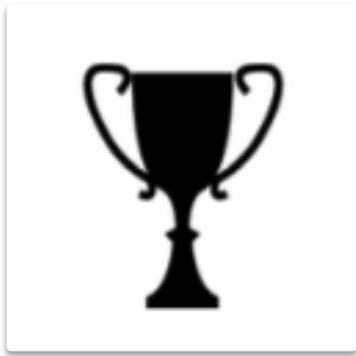
# Trainingsinhalte

## Athletiktraining

- Allgemeine Vorbereitungsphase:
- Krafttraining (Gymnastik möglich: Intensivierungsphase)
- Isometrisches Training
- Plyometrisches Training (Intensivierung unter Beibehalten des Volumens)
- Aerobes Konditionstraining (Tempo-Training, Intensivierung der Intervalle)
- Koordinationstraining
- Neuro-muskuläres Training
- Sprinttraining (Fliegende 10m Sprints, Reduzierung des Volumens)
- Beschleunigungstraining

## Technik- & Mannschaftstraining

- Individuelle technische Fähigkeiten
- Flagspiele/ Hintermannschaftsspielzüge
- Zusammenspiel Mannschaftsteile
- Vorbereitende Übungen auf Körperkontakt



# STUFE 3



## Kontakttraining erlaubt – Keine Gruppenrestriktion

1. Vollständiger Wiedereinstieg in den Trainingsbetrieb mit Wiederaufnahme von Kontaktübungen und rugbyspezifischen Spielformen
2. Keine Restriktion der Gruppengrößen und vollständiges Mannschaftstraining möglich
3. Nach einer entsprechenden Vorbereitungszeit ist die Wiederaufnahme des Wettkampfes zum Abschluss dieser Phase vorgesehen.
4. Keine Restriktionen mehr im Rahmen von Krafttraining und Mannschaftstraining
5. Lediglich das Aufhalten in gemeinsamen Räumen ist entsprechend der Vorgaben der Regierung einzuschränken.



# STUFE 4

## Regionaler Wettkampf und Freundschaftsspiele

### Trainingsbetrieb

1. Trainingsbetrieb wie in Stufe 3
2. Keine Gruppenrestriktionen mehr

### Voraussetzungen Wettkampf und Freundschaftsspiele

1. Der veranstaltende Verein ist verantwortlich, ein vollumfängliches Konzept auf Basis des DRV Hygienekonzeptes „Tackle Corona“ zur Sicherstellung aller hygienischen Ansprüche vorzulegen
2. Ein Hygienebeauftragter wird ernannt.
3. Die Zulassung zum Spiel erfolgt nur dann, wenn die Kontaktrisiko-Evaluation und Symptomevaluation (nach Grumm & Wolfarth, 2020) **VOLLSTÄNDIG** negativ ist. Die ausgefüllten Bögen sind den Offiziellen des Spieltages vor Beginn durch die Vereinsvertreter (Corona-Beauftragte) unaufgefordert von allen Spieler:Innen, Betreuer:Innen und Trainer:Innen vorzulegen.
4. Diese Regelung gilt für jeden am Spieltag anwesende:n Betreuer:In, Trainer:In, Schiedsrichter:In und Offizielle:r
5. Zuschauer:Innen dürfen entsprechend der Länderverordnungen zugelassen werden.
6. Die Dokumentation aller Anwesenden ist für drei (3) Wochen aufzubewahren und nach vier (4) Wochen zu vernichten.

### Notwendige Dokumente:

- DRV Hygienekonzept (Tackle Corona)
- DRV-Corona-Regeln
- DRV-POSTER
- Fragebogen\_DRV\_DOSB.pdf
- Kontaktnachverfolgung\_Teilnahmeliste\_Rugby.pdf



# STUFE 5

## Nationaler Wettkampf

Der nationale Wettkampf wird in Abhängigkeit des Zeitpunktes des Wiedereinstiegs folgendermaßen aufgeteilt:

**Modell 1:** Saisonstart im September mit voller Hin- und Rückrunde und Ausspielen von Halb- und Finalspielen.

**Modell 2:** Saisonstart Oktober: Ausspielen von nur einer Hinrunde und Finalspielen.

**Modell 3:** Saisonstart dieses Jahr nicht möglich: Einstieg in das Kalenderjahr mit Beginn der Bundesliga-Saison 2021 im März 2021 mit Finalspielen im Herbst 2021.

### Voraussetzungen Trainingsbetrieb

1. Trainingsbetrieb wie in Stufe 4
2. Alle Bundesländer haben seit mindestens 6 Wochen **KEINE** Kontaktrestriktionen mehr bei Mannschaftssportarten (unabhängig der Gruppengrößen)

### Voraussetzungen Spiel- und Wettkampfbetrieb

1. Der veranstaltende Verein ist verantwortlich, ein vollumfängliches Konzept auf Basis des DRV Hygienekonzeptes „Tackle Corona“ zur Sicherstellung aller hygienischen Ansprüche vorzulegen
2. Die Hygienebeauftragter der Vereine kommunizieren im Vorfeld des Spiels über lokale Gegebenheiten.
3. Ankunftszeiten werden kommuniziert und geplant um Ansammlungen zu meiden.

4. Die Zulassung zum Spiel erfolgt nur dann, wenn die Kontaktrisiko-Evaluation und Symptomevaluation (nach Grumm & Wolfarth, 2020) **VOLLSTÄNDIG** negativ ist. Die ausgefüllten Bögen sind den Offiziellen des Spieltages vor Beginn durch die Vereinsvertreter (Corona-Beauftragte) unaufgefordert von allen Spieler:Innen, Betreuer:Innen und Trainer:Innen vorzulegen.
5. Diese Regelung gilt für jeden am Spieltag anwesende:n Betreuer:In, Trainer:In, Schiedsrichter:In und Offizielle:r.
6. Zuschauer:Innen dürfen entsprechend der Länderverordnungen zugelassen werden.
7. Die Dokumentation aller Anwesenden ist für drei (3) Wochen aufzubewahren und nach vier (4) Wochen zu vernichten.
8. Die unten angehefteten Dokumente sind

### Umgang mit einem Verdachtsfall

Sollte es in der Woche vor Spielantritt einen positiven Corona-Befund innerhalb einer Mannschaft geben, so muss:

1. Das örtliche Gesundheitsamt informiert werden.
2. Den Anordnungen des Amtes Folge geleistet werden.
3. Das Spiel gegebenenfalls verlegt oder abgesagt werden
4. Es müssen ggfs. Quarantänemaßnahmen eingeleitet werden

### Notwendige Dokumente:

- DRV Hygienekonzept (Takle Corona)
- DRV-Corona-Regeln
- DRV-POSTER
- Fragebogen\_DRV\_DOSB.pdf
- Kontaktnachverfolgung\_Teilnahmeliste\_Rugby.pdf

# RUGBY BUNDESLIGA

# Allgemeine Regelungen und Empfehlungen

## Hygieneregeln

In dieser Phase gilt wie in allen Phasen das Einhalten der Hygieneregeln wie regelmäßiges Händewaschen, Hustenetiquette, Desinfektion von Oberflächen.

Die Nutzung der sanitären Einrichtungen sind entsprechend der Länderverordnung durchzuführen.

Das Hygienekonzept des Deutschen Rugby-Verbands ist auf der Homepage erhältlich und wurde ALLEN Landesverbänden zur Verfügung gestellt.

## Subjektives Monitoring

Das subjektive Monitoring jeden Spielers ist weiterhin absolut Notwendigkeit und sollte täglich von jedem Spieler bereits morgens durchgeführt werden.

Apps wie „*Covid-19 Symptom Tracker*“ sind kostenlos erhältlich und erleichtern das tägliche individuelle Monitoring.

## Dokumentation

Die Dokumentation erfolgt zu jedem Training zur Nachvollziehbarkeit von Kontakten im Falle einer Infektion mit SARS-CoV-2.

## Versammlungen

Auf (Mitglieder-)Versammlungen, Sitzungen in Vereinsheimen etc. sollte gänzlich verzichtet werden. Es wird empfohlen derartige Veranstaltungen online durchzuführen

## Schutz von Risikogruppen

Wir tragen gemeinsam eine Verantwortung gegenüber Menschen mit Risikoprofil und relevanten Vorerkrankungen (Diabetes, Blutdruck, KHK, Fettleibigkeit)

Sportler:Innen, Trainer:Innen, Schiedsrichter:Innen, die Teil der Risikogruppe sind, sollten nur nach Rücksprache mit einem Arzt eingesetzt werden.

