

5-Stufenplan

zur

Wiederaufnahme des Rugbysports in Deutschland

in Anlehnung an die neusten Empfehlungen der Bundesregierung und DOSB

 **DEUTSCHER**
RUGBY VERBAND

WETTKAMPF

5

4

3

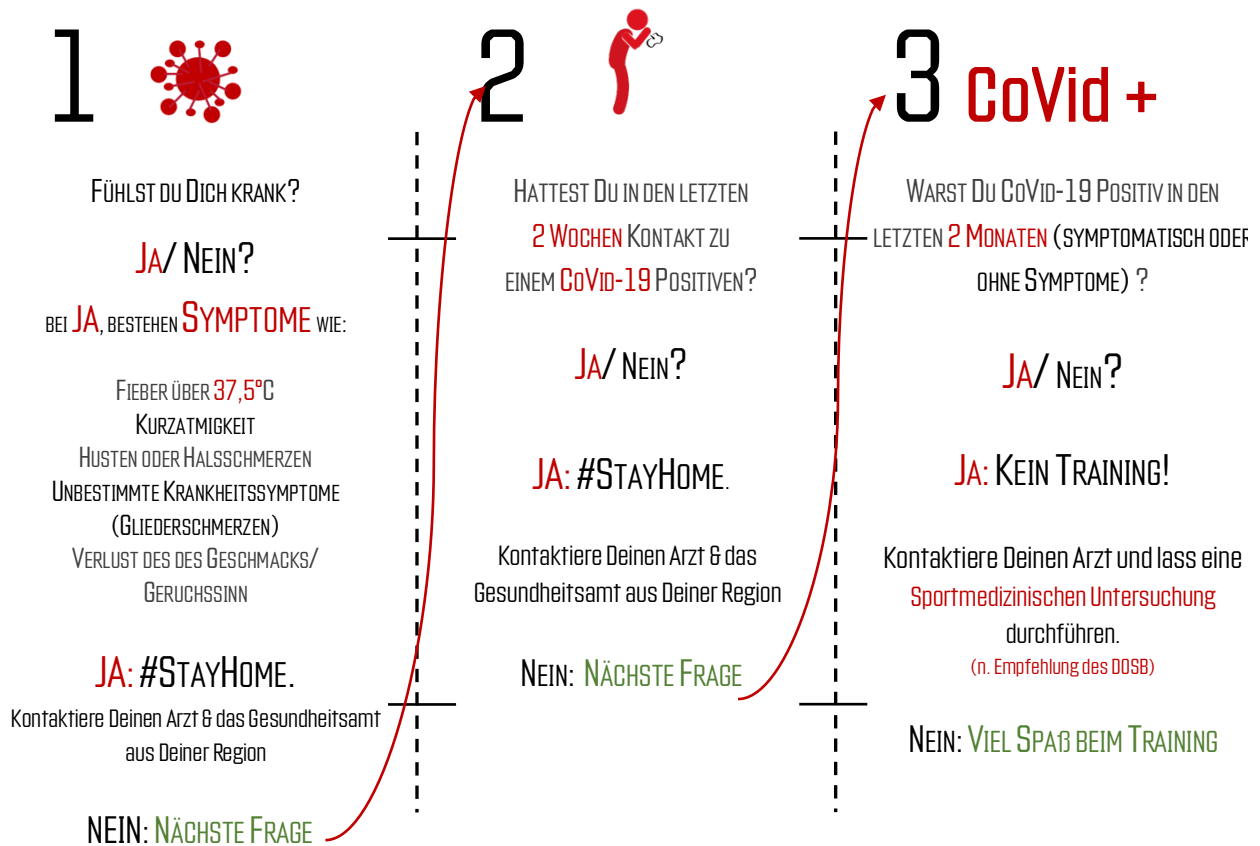
2



ALLGEMEINE INFEKTPRÄVENTION & HYGIENEREGELN

Diese Vorschriften bleiben in allen Phasen des Wiedereintritts in Kraft.

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



ABSTAND **H**YGIENE **A**PP **M**ASKE



SOCIAL DISTANCING



ABSTAND HALTEN

Social Distancing und Vermeidung von Gruppenbildung außerhalb des Trainingsplatzes

HYGIENE & HÄNDEWASCHEN

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

DOKUMENTATION

Die Clubs sind verantwortlich für die Dokumentation der Anwesenden inkl. Telefonnummer und E-mail. Empfehlung zur Nutzung der Warm-App und Führen eines Kontakt-Tagebuchs

FFP2-MASKE

Das Tragen einer FFP2-Maske (oder medizinischen Maske) wird außerhalb des Platzes und nach dem Training empfohlen.

RUGBY & COVID-19



ALLGEMEINE HYGIENEREGELN



#SOCIALDISTANCING

Halte – wenn möglich - den Abstand von 1,5m zu Deinen Mitmenschen ein.



PASS AUF DICH AUF

Monitore Dein subjektives Wohlbefinden (APP/ schriftlich) und bleib zu Hause, wenn Du Dich **krank** fühlst



HÄNDEWASCHEN

Reinige Dir gründlich und regelmäßig 30 Sekunden die Hände mit Seife



KEIN CARPOOLING

Carpooling nur mit Mitbewohner oder mit Maske



DOKUMENTATION

Tragt Euch ein!
Anwesenheitslisten sind zu führen.



KEIN SPUCKEN

Reduzierung der produzierten Aerosole (Spucken/ Nase „klären“ meiden)



DESINFEKTION

Regelmäßige **Desinfektion** häufig genutzter Oberflächen und Spielgeräte



DUSCH ZU HAUSE

Reduzierung der produzierten Aerosole (Spucken/ Nase „klären“ meiden)



HUSTENETIQUETTE

In die **Ellenbeuge** husten/ niesen, um Mitmenschen zu schützen



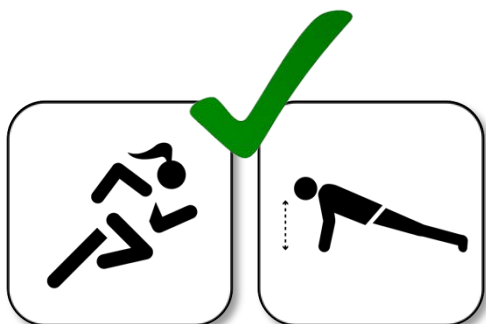
MUND-NASE-SCHUTZ

Trage Maske, wann immer möglich in einer Gruppe von Menschen!

5 Stufen-Modell

RÜCKKEHR ZUM TRAININGSBETRIEB

1. Öffnungsschritt		2. Öffnungsschritt		3. Öffnungsschritt		4. Öffnungsschritt		5. Öffnungsschritt	
seit 1. März 2021		ab 8. März 2021		ab 8. März 2021		14 Tage später (frühestens 22. März 2021)		14 Tage später (frühestens 5. April 2021)	
Inzidenzunabhängig		Inzidenzunabhängig		nach stabiler 7-Tage-Inzidenz		bei stabiler 7-Tage-Inzidenz		bei stabiler 7-Tage-Inzidenz	
				Unter 50	50 - 100	Unter 50	50 - 100	Unter 50	50 - 100
Keine Lockerungen für den Sport		Keine Lockerungen für den Sport		Kontaktfreier Sport in kleinen Gruppen, max. 10 Personen	Individualsport mit max. 5 Personen aus 2 Haushalten	Kontaktsport, im Außenbereich		Kontaktsport, im Innenbereich	Kontaktsport, im Außenbereich
					Sport in Gruppen von bis zu 20 Kindern bis 14 Jahre	Kontaktfreier Sport, im Innenbereich			Kontaktfreier Sport, im Innenbereich
				im Außenbereich		nur mit negativem, tagesaktuellem Corona-Schnelltest aller Teilnehmenden			
				7-Tage-Inzidenz über 100					
				Noch keine Öffnungen bzw. Rückkehr zur Ausgangslage von vor dem 8. März 2021 („Notbremse“)					



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 und die Entscheidungen der Bundesregierung (vom 01.03.2021)

INDIVIDUALSPORT: AB ÖFFNUNGSSCHRITTE 1 & 2 (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)

Plyometrisches Training (Extensiv)

Aerobes Konditionstraining (Tempo-Training, lange Intervalle [200 & 400m])

Individuelle technische Fertigkeiten

Koordinationstraining, Mobilität, Stabilität

Schnelligkeitstraining (am Berg, Treffen und flach)

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.



ÖFFNUNGSSTUFE 3

14 Tage

1. Gruppengrößen werden angepasst auf **ca. 10** Spieler pro Gruppe: **2 Wochen**
2. Bei Kindern **unter 14** Jahren auch Gruppengrößen **bis 20** möglich

Hygiene und allgemeine Verhaltensregeln

1. Einstieg in den Trainingsbetrieb unter Einhaltung der Hygienevorschriften
2. Empfehlung zur Meidung der Nutzung gemeinsamer sanitärer oder Club-Einrichtungen (Duschen, Clubhaus, etc). Den Landesverordnungen ist Folge zu leisten
3. Keine Nutzung gemeinsamer Wellness-Einrichtungen
4. Durchgemachte Corona-Infektionen sollten durch eine sportmedizinische Untersuchung vor Wiedereinstige abgeklärt werden.
5. Risikogruppen mit Vorerkrankungen dürfen an Gruppenaktivitäten nicht teilnehmen. Individualtraining ist aber ausdrücklich erwünscht.
6. Regelmäßige Durchführung der Selbstkontrolle:
 - Hattest Du in den letzten zwei Wochen Kontakt zu bestätigtem SARS-CoV-2-Fall? (Ja/ Nein)
 - 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. Es besteht während der gesamten Zeit Kontaktverbot und die **Abstandsregelung** von **1,5m**.

Trainingsinhalte Öffnungsstufe 3:

Allgemeine Vorbereitungsphase

Allgemeine Kraftfähigkeiten:

Krafttraining: Kraftraumnutzung möglich (niedrige Intensität, Volumen steigern)

(Allgemeines Krafttraining & Grundlagentraining) mit mind. 10qm pro Person

Isometrisches Training

Power-Training:

Plyometrisches Training (Extensiv) – Sprünge (ca. 50-70 Sprünge pro Trainingstag – Steigerung von 10% der Wiederholungszahlen über 3 Wochen, dann Intensivierung mit höheren, weiteren Sprüngen mit kürzeren Kontaktzeiten).

Energiebereitstellungssysteme:

Cardiac Output Training (z.B. Zirkel),

Tempo-Training, lange Intervalle

Regenerative Dauerläufe am Wochenende

Lange Spaziergänge schnellen Tempos

Beweglichkeitstraining:

Koordinationstraining

Mobilität/ Beweglichkeit/ Stabilität

Schnelligkeit:

Sprints „niedriger“ Belastung (Bergsprints) – Strecken von 10-30m (höhere Volumen möglich) -> Intensitäten von RPE 8/10 (Sprintgeschwindigkeit ca. 80% vom Max).

Technische Vorbereitungsphase

Individuelle technische Fähigkeiten

Passen

Gasseneinwürfe

Kicken

Spielformen mit entsprechendem Sicherheitsabstand in den Gruppengrößen

Der Deutsche Rugby-Verband stellt seinen Mitgliedern ein Beispielmodell zur Verfügung, dass 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.



ÖFFNUNGSSTUFE 4

14 Tage (frühestens ab 22. März, je nach Inzidenz)

Training im Außenbereich mit Kontakt möglich. Gruppengrößen derzeit noch nicht definiert.

Hygiene und allgemeine Verhaltensregeln

1. Wiederaufnahme von Gruppenspielen nach Lockerung des Kontaktverbotes möglich (Gruppengrößen entsprechend an Vorgaben von Bundes- und Länderregierung angepasst).
2. Mannschaftstraining ist nun **nicht mehr nur in Kleingruppen** möglich.
3. Nutzung von Krafräumen in Kleingruppen gleichbleibender Zusammensetzung und strikten Hygieneregeln und Einhaltung der Vorgaben
4. Soziale Kontakte vor und nach dem Training in geschlossenen Räumen sind weiterhin entsprechend der Corona-Landes-VO einzuhalten.
5. Mannschaftssitzungen werden nicht analog, sondern digital durchgeführt ohne physische Anwesenheit der Spieler in einem Versammlungsraum.

Trainingsinhalte Öffnungsstufe 4:

Übergang spezielle Vorbereitungsphase

Allgemeine Kraftfähigkeiten:

Krafttraining: Intensivierung mit Power-basierten Übungen

Isometrisches Training

Power-Training:

Plyometrisches Training (Intensivierung unter Beibehalten des Volumens)

Energiebereitstellungssysteme:

Aerobes Konditionstraining (Tempo-Training, Intensivierung der Intervalle, **Dichte** der Intervalle erhöhen: gleiche Wiederholungszahlen mit weniger Pause)

Beweglichkeitstraining:

Koordinationstraining

Mobilität/ Beweglichkeit/ Stabilität

Schnelligkeit:

Sprinttraining (flache Strecken, Intensivierung der Sprints, maximale Geschwindigkeiten erreichen, Umfang max. 200m pro Einheit)

Beschleunigungstraining (Kurze Distanzen)

Kontakttraining erlaubt

Ringen/ Raufen/ Werfen

Tackle-Training (Technik, Individualtechnik, niedriges Volumen und niedrige Intensität)

Kontakttraining an Pads

Körperliche Gewöhnung an rugbyspezifische Körperpositionen (Hüft-Beugung, Kontakt tief)

Nackentraining (alle Positionen)

Techniktraining (Tackle)

Technik- & Mannschaftstraining

Individuelle technische Fähigkeiten

Flagspiele/ Hintermannschaftsspielzüge

Zusammenspiel Mannschaftsteile



Öffnungsstufe 5

14 Tage (frühestens ab 05.04.2021, je nach Inzidenz)

In Öffnungsstufe 5 sind regionaler Wettkampf und Freundschaftsspiele möglich

1. Trainingsbetrieb wie in Öffnungsstufe 4
2. 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 Spieles vor Beginn durch die Vereinsvertreter (Corona-Beauftragte) unaufgefordert von allen Spieler:Innen, Betreuer:Innen und Trainer:Innen vorzulegen.
3. Zuschauer dürfen entsprechend der Länderverordnungen zugelassen werden.
4. Der veranstaltende Verein ist verantwortlich, ein vollumfängliches Konzept zur Sicherstellung aller hygienischen Ansprüche vorzulegen.
5. Die Dokumentation aller Anwesenden ist für drei (3) Wochen aufzubewahren und nach vier (4) Wochen zu vernichten.

ÖFFNUNGSTUFE 5

Regionaler und Nationaler Wettkampf

Empfehlungen hinsichtlich des Wettkampfbetriebes

Voraussetzungen

1. Gültiges und aktuelles Hygienekonzept in Anlehnung an die Corona-VO des jeweiligen Bundeslandes und des Deutschen Rugby-Verbands.
2. Zulassung zum Spiel erfolgt nur dann, wenn die Kontaktisiko-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.
3. Diese Regelung gilt für jeden am Spieltag anwesende:n Betreuer:In, Trainer:In, Schiedsrichter:In und Offizielle:r
4. Zuschauer:Innen dürfen entsprechend der Länderverordnungen zugelassen werden.
5. Der veranstaltende Verein ist verantwortlich, ein vollumfängliches Konzept zur Sicherstellung aller hygienischen Ansprüche vorzulegen.
6. Die Dokumentation aller Anwesenden ist für drei (3) Wochen aufzubewahren und nach vier (4) Wochen zu vernichten.

Corona-Positiver Fall: Sollte es in der Woche vor Spielantritt einen positiven Corona-Befund innerhalb einer Mannschaft geben, so sollte das Spiel auf einen späteren Zeitpunkt verlegt werden können. Die Mannschaft muss sich vorsorglich mit dem zuständigen Gesundheitsamt in Verbindung setzen und ggfs. Quarantänemaßnahmen von intensiven Kontaktpersonen einleiten.

Mögliche Teststrategie: Sensitive und spezifische Antigen-(Selbst-)Tests stehen in ausreichend großer Menge zur Verfügung. Vor jedem Spieltag werden alle direkt am Spiel beteiligten Personen getestet. Eine Teilnahme ist nur mit negativem Testergebnis möglich.

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.

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.

