



18.05.2020

## Empfehlungen von Quidditch Austria zur Covid-19 Prävention

Seit **15. Mai 2020** gelten auf Basis der veröffentlichten Verordnung **neue Vorgaben** im Hinblick auf die Sportausübung, die wir untenstehend zusammenfassen bzw. durch weitere Verhaltensempfehlungen im Sinne der Covid-19 Prävention ergänzen.

In jedem Fall sind alle **Beschränkungen der Verordnung** - abrufbar unter [https://www.ris.bka.gv.at/Dokumente/BgbLA\\_2020\\_II\\_207/BgbLA\\_2020\\_II\\_207.html](https://www.ris.bka.gv.at/Dokumente/BgbLA_2020_II_207/BgbLA_2020_II_207.html) - sowie die **Handlungsempfehlungen von Sport Austria (BSO)** - abrufbar unter <https://www.sportaustria.at/de/schwerpunkte/mitgliederservice/informationen-zum-coronavirus/handlungsempfehlungen-fuer-sportvereine-und-sportstaettenbetreiber/> - einzuhalten.

Es gilt zu jeder Zeit die strengeren Regeln und Empfehlungen einzuhalten, sollten sich Regeln und Empfehlungen zwischen den Verordnungen der Bundesregierung, den Handlungsempfehlungen von Sport Austria (BSO) und den Empfehlungen von Quidditch Austria (QAT) unterscheiden.

Beginnend mit **15. Mai 2020** sind somit **Trainings im Freien** sowohl im **öffentlichen Raum**, als auch auf **Sportstätten** in Kleingruppen möglich, solange der Mindestabstand eingehalten wird.

Folgende Empfehlungen wurden mit der Bundessport-Organisation abgestimmt.

**Körperkontaktlose sportartspezifische Positions-,** sowie allgemeine **Ausdauer-, Kraft-, Mobilisierungs-,** oder etwa **Stabilisationstrainings** sind somit möglich und die Vereine können mit ihren Mitgliedern wieder in **in persona Interaktion** treten.

Jede\*r **Spieler\*in** nimmt auf **eigene Gefahr** am Trainingsbetrieb teil und ist sich den **Risiken** einer **erhöhten Übertragbarkeit des Virus** durch die **Sportausübung** bewusst. Bei Kindern

und Jugendlichen haben die **Erziehungsberechtigten** das Risiko abzuwägen und über die **Teilnahme** ihrer Kinder zu **entscheiden**.

Der\*Die Trainer\*in hat die Einhaltung der Vorgaben im Rahmen des Trainings zu überwachen und Personen, die sich nicht konform verhalten, vom Trainingsbetrieb auszuschließen.

## Trainingsorganisation

- **Kleingruppen bis max. 10 Personen (inkl. Trainer\*in)**
- **Zusammensetzung** der Kleingruppen sollte **gleich bleiben** (die gleichen Personen trainieren miteinander)
- Unterschiedliche Trainingsgruppen sollten einander nach Möglichkeit nicht begegnen (**zeitlich versetztes Training** mit genügend Pause, oder **örtlich getrennte Gruppen**, die sich **nicht durchmischen** und den Mindestabstand unter- und zueinander einhalten)
- **Vereine** erstellen einen entsprechenden **Plan der Trainingszeiten und -Orte** der jeweiligen Gruppen
- **Sportler\*innen / Trainingsgruppen sind immer von einem\*r Trainer\*in zu begleiten**
- Auf Angehörige von **Risikogruppen** sollte besonders Rücksicht genommen werden, diese sollten **nur alleine trainieren** bzw. keine Trainings leiten
- Die Sportler\*innen sind **vor dem Training** über die einzuhaltenden **Regel / Vorschriften zu informieren**
- Das Führen einer **Anwesenheitsliste** zu jeder Trainingseinheit ist **verpflichtend**

## An- und Abreise

- Es sind die allgemein gültigen Regelungen zu befolgen
- Es wird empfohlen, bei An- und Abreise mit ÖPNV eine **Nase-Mund-Schutzmaske** zu tragen
- Außer den Trainingsteilnehmer\*innen plus Trainer\*in selbst dürfen **keine Personen** beim Training **anwesend** sein
- **Desinfektion der Hände (vorzugsweise mit Seife waschen)**, alternativ mit eigenem Desinfektionsmittel) nach der Anreise, vor der Heimreise und bei Ankunft zu Hause ist ratsam

## Vor dem Training

- Alle Teilnehmer\*innen kommen bereits umgezogen in **korrekter Adjustierung** zum Trainingsort (**Stollenschuhe** dürfen vor Ort angezogen werden)
- Es erfolgt **keine Begrüßung** per **Handschlag** oder **sonstigem Körperkontakt** - es ist jederzeit der Mindestabstand zu wahren
- Jede\*r Teilnehmer\*in hat eine **eigene**, bereits befüllte **Trinkflasche** und ev. ein **eigenes Handtuch** mit zum Training

- Die **Anwesenheit** und die **Zusammensetzung** der Kleingruppe wird durch den\*die **Trainer\*in kontrolliert und festgehalten**
- **Desinfektion der sportartspezifischen Sportgeräte** (Bälle, Hoops, Besen)

## Was ist im Training **erlaubt**?

- Aktivitäten im **Freien** - sowohl im **öffentlichen Raum** (z.B. Parks) als auch auf einer **Sportstätte** (z.B. USI Sportplatz).
- Zu diesen Aktivitäten zählen laut dieser nicht erschöpften Liste:
  - Statische und Dynamische Kräftigungsübungen
  - Passen, Torschüsse, Abwerfen
    - Bei **Treffern ins Gesicht** ist der **Ball unverzüglich aus dem Trainingsbetrieb zu nehmen**
  - Üben der Knock-Out-Procedure, dabei ist Folgendes einzuhalten:
    - **1 Hoop pro Person**; Empfohlen wird die Hoops regelmäßig zu Desinfizieren, zumindest vor Beginn des Trainings und zwischen den Übungsblöcken
  - Üben der Brooms-Up-Procedure (Spielbeginn), dabei ist Folgendes einzuhalten:
    - der Abstand zwischen den Personen darf **2 Meter** nicht unterschreiten
    - **1 Ball pro Person**; daher darf **derselbe Ball** nicht von einer **zweiten Person** angelaufen werden

## Was ist im Training **zu erfüllen**?

- Einhaltung des **Mindestabstandes**:
  - **2 Meter** während des gesamten **Trainingsablaufes** sowie bei **statischen Übungen**
  - Empfohlen: **10 Meter** Abstand beim **Laufen** bzw. bei **dynamischen Übungen** hintereinander. Nach Möglichkeit sollten die einzelnen Personen auch zusätzlich seitlich versetzt sein
- Dieser Mindestabstand von **2 Meter** gilt auch für den\*die Trainer\*in beim **Anleiten / Korrigieren von Übungen**
- **Trainings- / Sportgeräte** (Theraband, Gewichte, Besen, Hoops) dürfen während des Trainings immer **nur von der gleichen Person benutzt werden oder müssen vor Weitergabe desinfiziert werden**
- **Bälle** gelten als Sportgeräte, sie müssen bei Übergabe / Kontakt mit einer Person, solange die **allgemeinen Abstandsregeln eingehalten** werden, **nicht desinfiziert** werden. Es wird jedoch empfohlen, die **Bälle regelmäßig**, zumindest jedoch zu Beginn des Trainings und vor der Versorgung im Lagerraum, **zu desinfizieren**
- Jede\*r Teilnehmer\*in benutzt ausschließlich die **eigene Trinkflasche** und das **eigene Handtuch**

## Was ist im Training **nicht erlaubt**?

**Das klassische Quidditch-Training (auch im Freien) ist nicht erlaubt!**

Des Weiteren sind folgende Punkte **einzuhalten**:

- **Kein Hallentraining**
- **Kein Körperkontakt**
- **Keine Einzelübungen** ohne ausreichenden Mindestabstand
- **Keine Partnerübungen** ohne ausreichenden Mindestabstand
- **Keine Weitergabe des Sportgerätes** ohne vorheriger **Desinfektion** (**ausgenommen** sind Bälle bei **Wahrung** des Mindestabstandes von **2 Metern**)
- **Keine Anwesenheit von anderen Personen als Sportler\*innen, Trainer\*innen und ev. (sport-)medizinische Betreuer\*innen**

## Nach dem Training

- Es erfolgt **keine Verabschiedung per Handschlag** oder **sonstigem Körperkontakt** - auch dabei ist der Mindestabstand zu wahren
- Der **Trainingsort** sollte **zügig verlassen** werden
- Der\*Die Sportler\*in nimmt die eigenen **Trainingsutensilien** selbst mit. Diese werden **zu Hause versorgt / gewaschen**
- **Umziehen / Duschen** erfolgt **zuhause**
- Der\*Die **Trainer\*in versorgt** allfällige **Trainingsmaterialien/Sportgeräte** und sorgt für deren **Desinfektion**
- Der\*Die **Trainer\*in protokolliert die Anwesenheit** der Sportler\*innen und somit die Zusammensetzung der Kleingruppen, um im Erkrankungsfall eine "Nachverfolgung" von betroffenen Personen zu ermöglichen

## Sonstige Punkte

- Sportler\*innen die sich **nicht völlig gesund fühlen** (z.B. Symptome einer Erkältung oder erhöhte Körpertemperatur aufweisen) **haben dem Training fern zu bleiben** (Eigenverantwortung bzw. Verantwortung der Erziehungsberechtigten)
- Sportler\*innen in dessen\*deren **Umfeld positive Covid-19 Fälle** auftreten, haben dies **unverzüglich dem\*der Trainer\*in und dem Verein zu melden** und die weitere Vorgehensweise abzusprechen