



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/BgblAuth/BGBLA\\_2020\\_II\\_207/BGBLA\\_2020\\_II\\_207.html](https://www.ris.bka.gv.at/Dokumente/BgblAuth/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 **zu Hause**
- 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