



—BRC—

Berliner Rugby-Club e.V.

Konzept für die schrittweise Wiederaufnahme
des Rugby-Trainings
COVID-19

Stand: 18. Mai, 2020

Ansprechpartner:

Gerald Gräfe (gerald.graefe@berliner-rugby-club.de) — Jason McConnell-Leech (jason.mc.l@berliner-rugby-club.de)

Für Herrenspieler und Trainer

Allgemeine Infektprävention & Hygieneregeln (vom DRV übernommen)

Vor jedem Training:

1 Fühlst du dich krank?

Symptome: Fieber über 37,5°C oder Kurzatmigkeit oder Husten oder Halzscherzen oder Gliederschmerzen.

Nein: Nächste Frage

Ja: Bleib zu Hause

2 Hast du in den letzten 2 Wochen kontakt zu einem COVID-19 Positiven?

Nein: Nächste Frage

Ja: Bleib zu Hause

3 Warst du COVID-19 positiv in den letzten 2 Monaten?

Nein: Training erlaubt!

Ja: Bleib zu Hause

Ansprechpartner:

Für Herrenspieler und Trainer

Allgemeine Infektprävention & Hygieneregeln (vom DRV übernommen)

Vor & Nach dem Training:

Händewaschen vor und nach dem Training.

Kein Carpooling oder gemeinsames Anreisen zum Training.

Zügige An- und Abreise um Gruppenbildung zu vermeiden.

Kein umziehen oder duschen Spieler kommen in Sportsachen zum Training.

Anwesenheit eintragen vor jedem Training.

Desinfektion aller Sportgeräte vor und nach dem Training.

Keine Mithilfe beim Auf- und Abbau.

Während des Trainings:

Trinkflasche einige Trinkflasche sind mitzubringen.

Kein Gruppenwechsel keine Vermischung der zugeordneten Gruppen.

2m Abstand einhalten zu **ALLEN** Zeiten.

10m Abstand beim direkten Rennen hinter Mitspieler.

Gesicht NICHT berühren.

Ansprechpartner:

Für Herrentraining

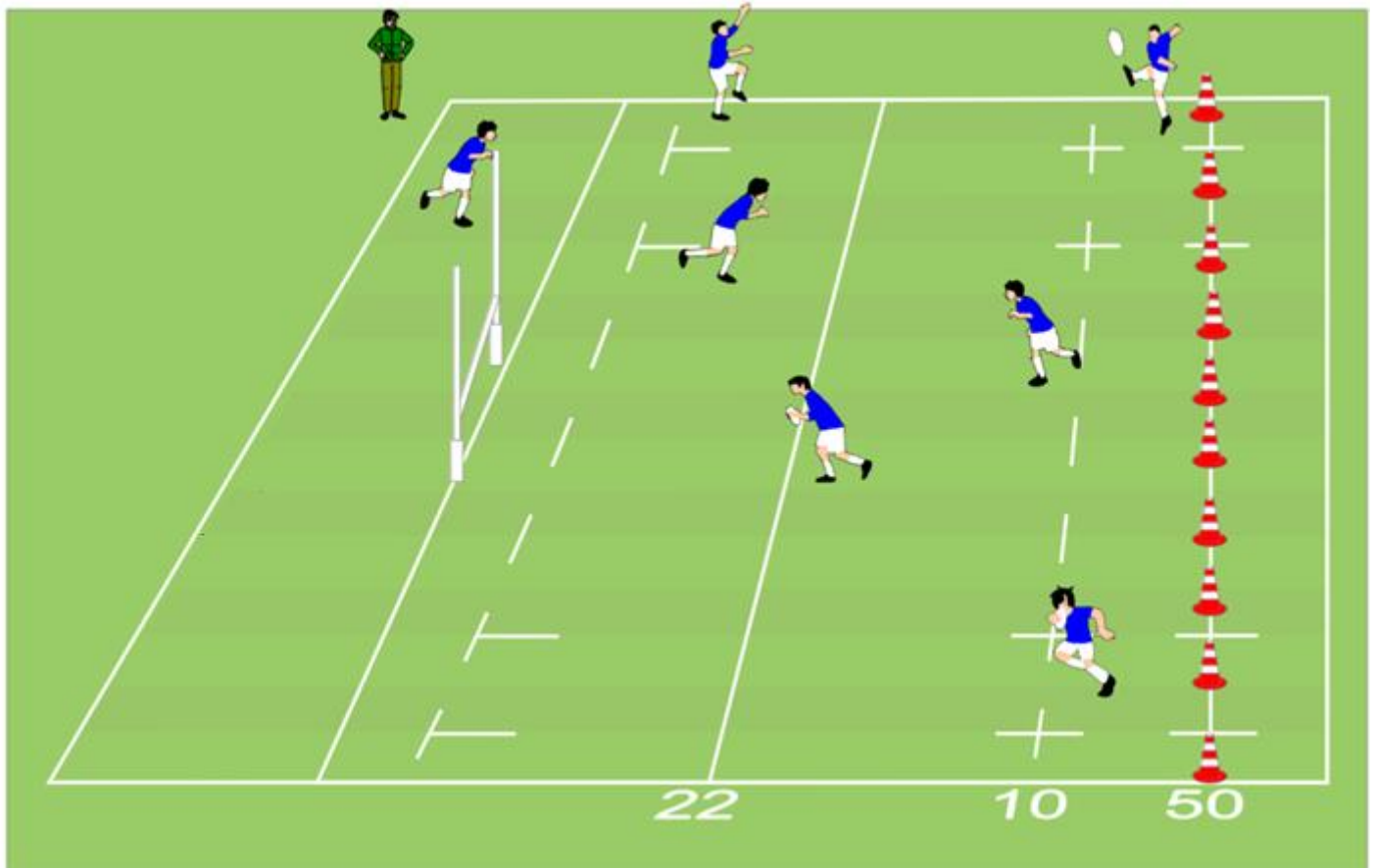
Stufe 1:

Wann: ab Freitag, 15. Mai 2020

Bis: Lockerung des Kontaktverbotes (Berliner Senat & LSB Berlin)

Herren:	Dienstag, Mittwoch, Donnerstag (Nach Vereinbarung über WhatsApp)
----------------	---

- **Kleingruppen** Max. 7 Spieler pro Platzhälfte & pro Trainer
- **Kein Kontakttraining** 🚫
- **Athletik- und Konditionstraining** ✓
- **Krafttraining mit Körpergewicht** ✓
- **Passen** ✓
- **Kicken** ✓



Ansprechpartner:

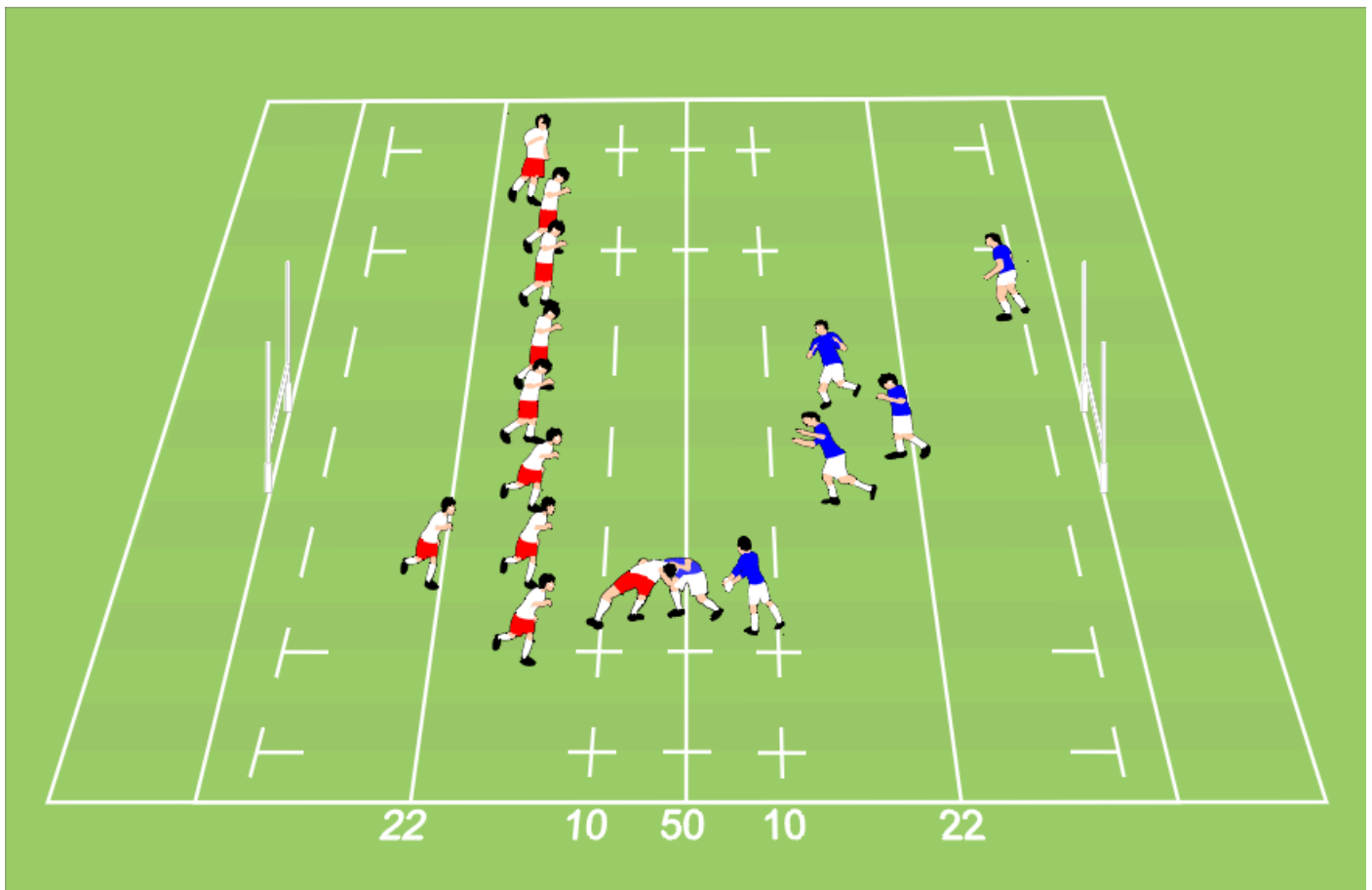
Für Herrentraining

Stufe 3:

Wann: nach Genehmigung vom LSB Berlin & DRV für Vollkontakt

Herren:	Montag	19:00 – 21:00	Sportanlage Jungfernheide
	Dienstag	19:00 – 21:00	Sportanlage Jungfernheide
	Donnerstag	19:00 – 21:00	Sportanlage Jungfernheide

- **Vollständiger Wiedereinstieg in den Trainingsbetrieb.**
- **Kontaktübungen sind wieder erlaubt.**
- **Testspiele sind wieder erlaubt.**



Ansprechpartner:

Altersklasse:
Datum:
Ort:

Zuständiger Trainer:		
Spieler	Telefonnummer	Trainingsgruppe
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		

Zuständiger Trainer:		
Spieler	Telefonnummer	Trainingsgruppe
9.		
10.		
11.		
12.		
13.		
14.		
15.		

Zuständiger Trainer:		
Spieler	Telefonnummer	Trainingsgruppe
17.		
18.		
19.		
20.		
21.		
22.		
23.		



—BRC—

Berliner Rugby-Club e.V.