



1. Einleitung

1.1. Zielsetzung

COVID-19 bestimmt derzeit den Alltag in der Schweiz. Am 29. April 2020 hat der Bundesrat bekannt gegeben, dass ab 11. Mai 2020 unter gewissen Voraussetzungen wieder miteinander Sport getrieben werden darf. Eine davon ist das Vorliegen eines plausibilisierten Schutzkonzeptes der praktizierten Sportart. Dieses Dokument stellt das Schutzkonzept der Sportart Lacrosse dar.

Ziel dieses Schutzkonzeptes ist es, den Schweizer Lacrosse Vereinen wieder einen geregelten Trainingsbetrieb unter Einhaltung der Vorgaben von BAG und BASPO zu ermöglichen. Dafür legt Swiss Lacrosse einfache und pragmatische Regeln für Funktionäre/-innen, Trainer/-innen und Spieler/-innen fest und präsentiert Beispiele von simplen Organisationsformen, in welchen diese Regeln und Vorgaben eingehalten werden können.

1.2. Leistungssport

Der Grossteil der Mitglieder von Swiss Lacrosse betreiben die Sportart im Breitensport. Die unten aufgelisteten Massnahmen beziehen sich dementsprechend auf die Teamtrainings der Mitgliedervereine von Swiss Lacrosse im Breitensportbereich.

Die Lacrosse Europa- und Weltmeisterschaften 2020 wurden verschoben. Deshalb finden zur Zeit keine Nationalmannschaftstrainings und damit auch keine Lacrossetrainings auf Leistungssportniveau statt. Sollten die nächsten Nationalmannschaftstrainings stattfinden, während die vom BASPO und BAG auferlegten Einschränkungen noch Bestand haben, haben diese Trainings vorerst unter Beachtung der in diesem Dokument für den Breitensport festgelegten Massnahmen zu erfolgen. Swiss Lacrosse behält sich jedoch vor, die Massnahmen für den Leistungssport zu einem späteren Zeitpunkt zu ergänzen.



2. Massnahmen

2.1. Risikobeurteilung und Triage

a. Krankheitssymptome

Sportler/-innen und Trainer/-innen mit Krankheitssymptomen dürfen nicht am Training teilnehmen. Sie bleiben zu Hause, respektive begeben sich in Isolation. Sie rufen ihren Hausarzt an und befolgen dessen Anweisungen. Die Trainingsgruppe und der/die COVID19-Verantwortliche des Vereins ist umgehend über die Krankheitssymptome zu orientieren.

b. Risikogruppen

Personen über 65 Jahre oder Personen gemäss den Kategorien besonders gefährdeter Personen ([Anhang 6 der COVID-19-Verordnung 2](#)) ist der Aufenthalt auf dem Trainingsgelände und die Teilnahme am Trainingsbetrieb zu ihrem eigenen Schutz untersagt.

2.2. Anreise, Ankunft und Abreise zum und vom Trainingsort

a. An- und Abreise zum Trainingsort

Alle Athleten/-innen, Trainer/-innen und Betreuer/-innen reisen in der für den Trainingsbetrieb benötigten Bekleidung an. Die sportspezifische Schutzausrüstung (insbesondere Helm und Handschuhe) darf auch am Spielfeldrand noch angezogen werden. Wenn möglich ist von einer Anreise in einer Fahrgemeinschaft oder dem öffentlichen Verkehr abzusehen und individuell zu Fuss, per Fahrrad, Auto o. ä. anzureisen. Auch bei der An- und Abreise ist die 2-Meter-Distanzregelung einzuhalten.

b. Trainingszeiten

Die Trainingszeiten müssen genau eingehalten werden. Unnötig frühes Erscheinen oder verspätetes Abreisen vom Trainingsort sind untersagt.

2.3. Infrastruktur

a. Platzverhältnisse/Trainingsortsverhältnisse

Die Platzverhältnisse müssen die Vorgaben des BAG erfüllen. Das bedeutet: Fünf Personen müssen zu jeder Zeit des Trainings 2 Meter Abstand voneinander halten können. Ausserdem besteht ein minimaler Platzbedarf von mindestens 10 m² pro Person.

Es sind keine Zuschauer (Eltern, Angehörige,...) erlaubt.

Auf den für Feldlacrosse üblichen Fussballplätzen stellt dies in der Regel kein Problem dar. Trainiert eine Mannschaft in einer Dreifachturnhalle (45x27m) oder einem Box Lacrosse Rink (60x25m) kann eine Gruppe im einen Drittel und eine Gruppe im Drittel am anderen Ende trainieren. Die Trainerzone befindet sich in dem Fall in der Mitte. Ist keine Trainerzone eingeplant, kann eine weitere Gruppe im Mitteldrittel trainieren. In einer normalen Turnhalle (28x16m) kann jeweils nur eine Gruppe (plus Trainerzone) trainieren.

b. Umkleide/Dusche/Toiletten

Da alle Teilnehmer/-innen bereits in Trainingsbekleidung erscheinen und zu Hause duschen müssen, bleiben die Garderoben und Duschen geschlossen und dürfen nicht verwendet werden. Wenn nötig, kann ein WC geöffnet werden. Es sind die Hygienevorschriften des BAG einzuhalten (siehe Anhang).

c. Reinigung der Sportstätte

Sollte ein/-e oder mehrere Teilnehmer/-innen während dem Training mit einem Gegenstand der Sportanlage in Berührung kommen (bspw. Handlauf, Türgriff usw.), so ist



der/die verantwortliche Spieler/-in oder Trainer/-in der Trainingsgruppe für die Desinfektion dieser Gegenstände verantwortlich.

Sollte Trainingsmaterial verwendet werden, mit dem mehrere Personen in Berührung kommen, ist dieses nach jedem Gebrauch zu desinfizieren. Kann dies nicht gewährleistet werden, darf das Material nicht verwendet werden.

Bei Trainings in einer Halle ist zusätzlich Rücksprache mit dem Hallenbetreiber über allfällige zusätzlich notwendige Reinigungsmassnahmen zu nehmen.

d. Verpflegung

Für Gastronomiebetriebe in der Sportanlage (z.B. Clubhaus) gelten die Vorgaben des Bundes für Gastronomie.

Jede/-r Spieler/-in, Trainer/-in und Betreuer/-in ist für seine Verpflegung selber verantwortlich. Es darf keine Verpflegung (z.B. Taubenzucker, Früchte,...) oder Vereinsmaterial für Verpflegung (z.B. Trinkflaschen) durch den Verein oder ein Mitglied des Vereins zur Verfügung gestellt.

e. Zugänglichkeit zur und Organisation in der Infrastruktur

Für jede Räumlichkeit sind klare Abläufe zu definieren, so dass die Abstandsregelung von 2 Meter zu jeder Zeit eingehalten werden kann. Dies gilt im Zusammenhang mit der Infrastruktur insbesondere bei der Ankunft und Abreise vom Trainingsort, sowie beim Wechsel von Stationen oder beim Umbau zur nächsten Übung. Diese Abläufe sind zwingend vor der ersten Trainingseinheit festzulegen und vor der ersten Einheit digital allen Beteiligten zu kommunizieren. Es wird empfohlen, die Gehwege und Rotationen am Boden zu markieren.

f. Organisationsformen

Alle Organisationsformen, welche die Vorgaben des BAG erfüllen, sind möglich. Zusätzlich sind alle Feld- und Stationenbegrenzungen durch Hütchen, Klebeband oder ähnliches klar zu markieren. Beispiele von Organisationsformen finden sich im Anhang.

2.4. Trainingsformen, -spiele und -organisation

a. Mögliche Trainings- und Übungsformen

Viele der üblichen Trainings- und Übungsformen sind unter der Einhaltung der Vorgaben des BAG nicht möglich. Dies trifft besonders Spiel- und Übungsformen mit Offense und Defense (von 1v1 bis 10v10). Auch wenn ohne Körperkontakt gespielt wird, kann dabei nicht immer 2 Meter Abstand eingehalten werden.

Demnach sind folgende Trainings- und Übungsformen möglich:

- Konditionelles Training ohne Material
- Konditionelles Training mit eigenem Material oder Vereinsmaterial, unter Beachtung der Hygienevorschriften (3c)
- Pass- und Schusstraining (inkl. Torhüter)
- Taktisches Training und Walkthroughs (immer mit 2 Meter Abstand, keine Pick and Rolls)

Die erste Gruppeneinteilung ist grundsätzlich endgültig. Dieselben fünf Personen sollen, solange diese Massnahmen in Kraft sind, jedes Training eine Gruppe bilden.

Gibt es bei einer Übung eine Warteschlange, weil z.B. immer nur eine Person aufs Mal die Übung durchführen kann, sind in der Warteschlange jeweils 2-Meter-Abstände zu markieren (wie im Supermarkt).

Im Anhang sind Vorschläge für Organisationsformen auf einem Rasenplatz angehängt.



b. Material

Individuelle Ausrüstung: Da keine Trainings- und Übungsformen mit Körperkontakt stattfinden können, ist für den Trainingsbetrieb grundsätzlich keine Schutzausrüstung (Helm/Brille, Handschuhe, Ellbogenschoner, Brustpanzer, Tiefschutz) nötig. Es wird aber empfohlen bei Pass- und Schussübungen einen Helm bzw. Brille und Mundschutz zu tragen. Auch das Tragen der restlichen Schutzausrüstung ist erlaubt, aber nicht obligatorisch. Grundsätzlich verwendet jede/-r Spieler/-in sein/ihr eigenes Material. Sollte Material verwendet werden, welches nicht dem/der Spieler/-in gehört, muss dieses vor und nach der Benutzung desinfiziert werden. Zudem soll jede/-r Spieler/-in eine eigene Trinkflasche und ein eigenes, genügend grosses Schweisstuch mitbringen.

Trainingsmaterial: Das Platzieren von Hütchen und Markierungen obliegt dem/der Trainer/-in. Da Bälle nur mit den Stöcken gespielt werden, müssen diese grundsätzlich nicht desinfiziert werden. Dementsprechend müssen diese aber auch mit einem Stock weggeräumt werden und dürfen nicht mit den Händen berührt werden. So darf zum Beispiel auch immer nur eine Person die Bälle aus einem Tor holen und diese nur mit ihrem Stock transportieren. Tore und anderes Material, welches von Hand platziert und von verschiedenen Personen berührt wird, ist nach dem Training an den Stellen, wo es getragen wird, zu desinfizieren.

Zudem muss genügend Reinigungs- und Desinfektionsmaterial zur Verfügung stehen.

c. Risiko/Unfallverhalten

Da keine Spiel- und Trainingsformen, welche Körperkontakt beinhalten, möglich sind, sinkt das Verletzungsrisiko beachtlich. Trotzdem ist das Verletzungsrisiko nicht zu unterschätzen: Die konditionelle Verfassung der Trainingsteilnehmer/-innen dürfte nach der Trainingspause der letzten Wochen sehr unterschiedlich sein und ist in der Trainingsplanung und -gestaltung zu beachten.

d. Schriftliche Protokollierung der Teilnehmenden

Von jedem Training ist eine Anwesenheitsliste zu erfassen. Es muss ersichtlich sein, wer in welcher Gruppe trainiert hat. Die Anwesenheitsliste kann auf Papier oder digital geführt werden und muss auf Nachfrage von Swiss Lacrosse vorgewiesen werden können.

2.5. Verantwortlichkeit der Umsetzung vor Ort

Bevor es einem Verein erlaubt ist, Trainingseinheiten durchzuführen, hat er dem Vorstand von Swiss Lacrosse (board@swisslax.ch) eine/-n COVID19-Verantwortliche/-n zu melden, welcher für die Einhaltung der Vorgaben des BAG, BASPO und Swiss Lacrosse im Trainingsbetrieb des Vereins verantwortlich ist.

Im Trainingsbetrieb hat der/die COVID19-Verantwortliche nicht zwingend anwesend zu sein, bei ihm/ihr laufen aber alle Fäden zusammen. Im Trainingsbetrieb hat - sofern nicht anders kommuniziert - der/die leitende Trainer/-in die Verantwortung. Innerhalb einer 5er-Trainingsgruppe ist ein/-e Verantwortliche/-r zu bestimmen, welche/-r auf die Vorgaben achtet und Gegenstände desinfiziert, wo nötig.

Im Falle einer COVID19-Ansteckung informiert der/die Infizierte den/die Verantwortliche/-n des Vereins. Der/die Verantwortliche informiert anschliessend die Teilnehmer/-innen der Gruppe des/der Infizierten sowie Swiss Lacrosse. Es ist Rücksprache mit einem Arzt zu nehmen und das weitere Vorgehen dementsprechend festzulegen. Vorerst kann die Trainingsgruppe in diesem Fall nicht mehr zusammen trainieren und die Gruppenmitglieder dürfen auch nicht einer anderen Trainingsgruppe zugeteilt werden.



2.6. Kommunikation des Schutzkonzeptes

Swiss Lacrosse verschickt dieses Dokument an alle Präsidenten/-innen seiner Mitgliedervereine. Zusätzlich senden die Ligaleitenden dieses Dokument zur Information an die Spielleiter/-innen aller am Spielbetrieb teilnehmenden Mannschaften.

Die Präsidenten/-innen oder ein anderes Vorstandsmitglied melden den COVID19-Verantwortlichen ihres Vereins mit einer Email an board@swisslax.ch. Diese/-r COVID19-Verantwortliche nimmt anschliessend Kontakt mit den Anbietenden der genutzten Sportinfrastruktur auf und legt ihnen die geplanten Massnahmen zur Einhaltung der Vorgaben des BAH, BASPO und Swiss Lacrosse dar. Abschliessend informiert er seinen Trainerstab sowie Spieler/-innen und Betreuer/-innen.

3. Anhang

3.1. Organisationsform

Die Mannschaft wird in Gruppen à 4 Personen eingeteilt. So kann bei den Torschussübungen ein Torwart zur Gruppe stossen, ohne dass die maximale Anzahl von 5 Personen überschritten wird. Dies muss zwingendermassen bereits bei der ersten Gruppeneinteilung beachtet werden, ob nun eine Torschussübung mit Torwart im ersten Training vorgesehen ist oder nicht, denn danach darf die Gruppeneinteilung nicht mehr geändert werden.

	Gruppe 1	Gruppe 2	Gruppe 3	Gruppe 4	Gruppe 5
Spieler 1					
Spieler 2					
Spieler 3					
Spieler 4					
Torwart	X	X	X	X	X

Die Gruppen erscheinen anschliessend eine nach der anderen auf dem Sportplatz und beginnen mit der ersten Station. Die erste Gruppe beginnt mit Station 1. Nach 15 Minuten wechselt sie zur zweiten Station. Gleichzeitig trifft die zweite Gruppe auf dem Gelände ein und beginnt mit der ersten Station, welche nun von der ersten Gruppe freigegeben wurde. Vorsicht: genügend Zeit zum Wechseln (Desinfektion/Reinigung des Materials, Wiederherstellung der Station) einplanen. Dies wird so fortgesetzt bis alle Gruppen alle Stationen durchlaufen haben.

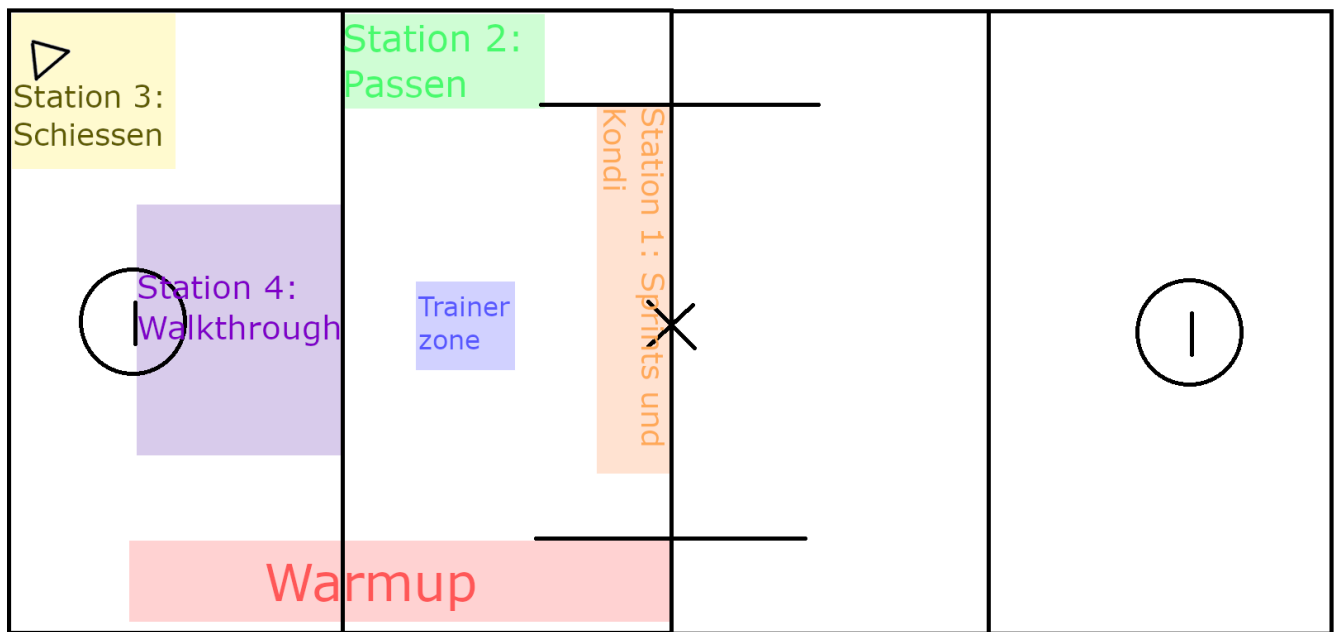
Zeit	Warmup	Station 1	Station 2	Station 3	Station 4
19:00	Gruppe 1				
19:15	Gruppe 2	Gruppe 1			
19:30	Gruppe 3	Gruppe 2	Gruppe 1		
19:45	Gruppe 4	Gruppe 3	Gruppe 2	Gruppe 1	
19:45	Gruppe 5	Gruppe 4	Gruppe 3	Gruppe 2	Gruppe 1



20:00		Gruppe 5	Gruppe 4	Gruppe 3	Gruppe 2
20:15			Gruppe 5	Gruppe 4	Gruppe 3
20:30				Gruppe 5	Gruppe 4
20:45					Gruppe 5

Die Stationen sollen nicht nur mit genügend Abstand voneinander aufgestellt werden, um eine Durchmischung der Gruppen zu vermeiden, sondern auch um in der Mitte eine Trainerzone zu ermöglichen, von wo aus der/die Trainer/-in Inputs an alle Gruppen geben kann. Bei den Trainer/-innen der Schweizer Lacrosse Vereinen handelt es sich meistens um Spielertrainer/-innen. Die Spielertrainer/-innen können sich so aus ihrer Gruppe lösen und sich in die Trainerzone begeben, um auch den anderen Gruppen Inputs zu geben. Gibt es in einer Mannschaft mehrere Spielertrainer/-innen dürfen sich nie zwei oder mehr Trainer/innen aus verschiedenen Gruppen gleichzeitig in der Trainerzone aufhalten.

Beispiel auf halbem Herren Lacrossefeld:



3.2. Vorgaben BAG



Abstand halten

Halten Sie Abstand zu anderen Menschen. Eine Ansteckung mit dem neuen Corona Virus kann erfolgen, wenn man zu einer erkrankten Person weniger als zwei Meter Abstand hält. Indem Sie Abstand halten, schützen Sie sich und andere vor einer Ansteckung.

Einhalten der Distanz sowohl für Sportaktivitäten draussen und wie in Sport- und Trainingshallen. 10 Quadratmeter pro Person oder 2 m Distanz.

Aktivitäten und Training in Kleingruppen bis max. 5 Personen

Abstand halten im öffentlichen Verkehr

Der ÖV ist wichtig für eine funktionierende Wirtschaft. Und viele Menschen sind auf ihn angewiesen. Das Grundangebot bleibt deshalb bestehen. Benutzen viele Personen ein öffentliches Verkehrsmittel gleichzeitig, können sie nicht genügend Abstand voneinander halten. Sie riskieren dann, sich mit dem neuen Corona Virus anzustecken.

–Verzichten Sie auf Fahrten mit dem ÖV

–Nutzen Sie für den Trainingsweg wo immer möglich den Langsamverkehr (zu Fuss, Fahrrad, E-Bike)

–Sind Sie dennoch auf ÖV angewiesen, halten Sie die Hygiene- und Verhaltensregeln ein



Gründlich Hände waschen: Vor und nach dem Training!

Händewaschen spielt eine entscheidende Rolle bei der Hygiene. Indem Sie Ihre Hände regelmässig mit Seife waschen, können Sie sich schützen. Trocknen Sie sie mit einem sauberen Handtuch, wenn möglich mit einem Wegwerf-Papiertuch oder einer einmal benutzbaren Stoffhandtuchrolle.

Was muss ich noch beachten?

Am besten tragen Sie keine Ringe. Falls Sie einen Ring tragen: Ziehen Sie ihn vor dem Händewaschen aus, reinigen Sie ihn mit Seife und trocknen Sie ihn gut. Pflegen Sie Ihre Haut: In lädiertes Haut können sich richtige «Mikrobenester» bilden. Verwenden sie zur Pflege der Haut eine Feuchtigkeitscreme.



Händeschütteln vermeiden

Je nachdem, was wir gerade angefasst haben, sind unsere Hände nicht sauber. Ansteckende Tröpfchen aus Husten und Niesen können sich an den Händen befinden. Sie gelangen an Mund, Nase oder Augen, wenn man diese berührt. Darum ist es wichtig, das Händeschütteln zu vermeiden. Gegen Ansteckung können wir uns schützen, indem wir:

–Keine Hände schütteln

–auf Sportrituale mit Berührungen verzichten

–Auf Begrüssungsküsse verzichten

–Nase, Mund und Augen besser nicht berühren

