



# COVID-19: Auflagen zum Sport in der Armee

Stand: 11.01.2021

## Grundsatz

Die Sportausbildung soll aufgrund der positiven Effekte für die Stärkung des Immunsystems weitergeführt werden.

Unter Einhaltung der Hygienevorschriften des Bundesamtes für Gesundheit (BAG) können die gemäss Reglement 51.041 dfi "Sport in der Armee" befohlenen 4 Stunden Sport pro Woche bedenkenlos umgesetzt werden.

Für Schulen, die zu Hause mit Learning Management System (LMS) starten, sollte das Präsenzprogramm in den Wochen 1-2 in den RS-Wochen 4-5 abgeschlossen werden und die Blöcke 3-5 der Stoffprogramme entfernt werden, so dass die normale Wiederaufnahme in der RS-Woche 6 erfolgen kann.

Für die kurze Lektion, müssen das Programm B (Kraft) und der Grundlagenausdauerlauf in den RS-Wochen 4-5 absolviert werden, damit es ab RS-Woche 6 wieder normal weitergehen kann.

## Auflagen für die Umsetzung

- Die Filterschutzmaske ist Indoor und Outdoor zu jedem Sport permanent zu tragen.
- Outdoor-Sport ist zu priorisieren, auch bei tieferen Temperaturen im Winter.
- Auf Mannschaftssport, Kampf- und Raufspiele ist zu verzichten.
- Die Sportausbildung darf maximal auf Stufe Zug durchgeführt werden.
- Individuelles Training soll mittels der offiziellen Kurzlektionen sowie dem Einsatz der Sport-App "ready #teamarmee" ermöglicht werden.
- Indoor-Sport darf mit einem Zug im gleichen Raum geführt werden. Nach jeder Raumbenutzung ist intensiv zu lüften.
- Beim Circuittraining sind 2m Abstand zwischen den AdA sicherzustellen.
- Im Fitnessraum sind Desinfektionsmitteln für die Fitnessgeräte sicherzustellen (vor und nach Benutzung entseuchen).
- Die Hygienevorschriften des BAG sind im Indoor- & Outdoor-Sport konsequent einzuhalten. Vor und nach dem Sport sind die Hände gründlich mit Seife zu waschen. Die Hände müssen vor und nach jedem Posten desinfiziert werden.
- Die AdA sind darauf hinzuweisen, dass der Sport meist im Freien stattfindet und entsprechende Sporttenüs mitzunehmen sind (inkl. Indoor- & Outdoor-Sportschuhe).
- Die vorgegebenen Sporttests gemäss Regl 51.041 Zif 59 sind grundsätzlich durchzuführen (FTA Durchführungspflicht; KKT & HiBa Halle gemäss zur Verfügung stehender Sport-Infrastruktur).

Alle notwendigen Ausbildungsunterlagen für die praktische Umsetzung der Sportausbildung finden Sie auf der Webseite des Kompetenzzentrums Sport der Armee unter [www.armee.ch/sport](http://www.armee.ch/sport).

***Die Physis der Soldaten ist das Kapital der Armee!***

Ersetzt Version vom 29.10.2020