

PluSport@home – online-live-Sportlektionen

Das Bundesamt für Sozialversicherung hat uns während der Coronazeit die Entschädigung von polysportiven online-live-Sportlektionen zugesichert. Somit hast du als HauptleiterIn die Möglichkeit, deine SportlerInnen regelmässig zur Bewegung einzuladen.

Ziel:

Den Sportbetrieb – zumindest zu einem Teil – wieder aufnehmen, damit sich die SportlerInnen angeleitet bewegen und die Leitenden weiterbeschäftigt werden können.

Organisation & Kriterien:

Die online-live-Sportkurse bzw. die einzelnen online-live-Sportlektionen können beim Bundesamt für Sozialversicherung (BSV) abgerechnet werden, sofern sie – mit den nötigen Einschränkungen – wie Sportlektionen in der Turnhalle organisiert und durchgeführt werden. Die Details dazu sind nachstehend aufgeführt.

PluSport Schweiz hat mit dem Gratis-Dienst „Zoom“ gute Erfahrungen gemacht. Vielleicht kennst du selber solche Dienste und nutzt diese bereits. Für die nachfolgende Erklärung dient „Zoom“ als Beispiel:

- + Der zuständige Hauptleiter (HL) registriert sich einmalig auf der Website des gewünschten Online-Dienstes (z.B. auf der [Zoom-Website](#)).
- + Die teilnehmenden Sportler müssen über einen Zugang zu einer Emailadresse und einen PC/Laptop oder ein Smartphone verfügen. Sie müssen sich nicht beim Onlinedienst registrieren. Sie erhalten vom Hauptleiter per Email eine Einladung zu jeder online-live-Sportlektion. Weiter Infos zu Zoom auf der nächsten Seite.
- + PluSport Schweiz informiert über verschiedene Kanäle regelmässig über das Projekt Plusport@home und somit auch über solche online-live-Angebote der Mitgliederclubs. Deshalb müssen wir über eure Aktivitäten informiert sein.
→ Bitte zu jeder online-Sportlektion ebenfalls eine Einladung an sportclubs@plusport.ch schicken.
- + Der zuständige HL der Sportgruppe trägt die Verantwortung für den Kurs ist bei jeder Sportlektion anwesend. Er plant die Sportlektion und verschickt den Zoom-Link vorgängig (idealerweise mind. 24h vor Beginn der Sportstunde) per Mail an seine Sportler auf der aktuellen Präsenzliste. Für die Leitung der Sportlektionen können auch weitere Personen (z.B. Assistenten, Yoga-afine Tochter) eingesetzt werden, jedoch immer unter Verantwortung des HL.
- + Präsenzerfassung: Zu Beginn der Sportlektion erfasst der zuständige HL die Präsenz der Teilnehmer. Dies tut er wie vor Covid-19, jedoch am besten via der PluSport-App. Noch kein Login? → [hier](#) beantragen.
Nichtmitglieder, z.B. Mitbewohner einer Institution, können bei Bedarf ebenfalls an der online-live-Sportlektion teilnehmen. Der zuständige HL verfährt hier wie vor Covid-19 und erfasst die Person als Schnupper-Teilnehmer für die Lektion auf der Präsenzliste.
→ Wichtig: Vorname, Name, Adresse, Ort, Geburtsdatum und Behinderungsart anfordern und eintragen.
- + Wir empfehlen, die online-live-Sportlektionen nach Möglichkeit am gleichen Tag und zur selben Uhrzeit anzubieten wie zuvor die Lektionen mit physischer Präsenz. Falls nicht möglich eine neue Regelmässigkeit abmachen, damit sich die Sportler darauf einstellen können.

- + Sportliche Inhalte: Der Leiter einer Fussballgruppe wird natürlich fussballtechnische Inhalte anbieten wollen. Hier schlagen wir vor, Koordinations-, Beweglichkeits- und Geschicklichkeitsübungen in die Online-Lektion einzubauen, die für den Fussball nützlich sind. Somit erhält die Lektion auch polysportive Aspekte, die das BSV voraussetzt für die Entschädigung der Leistungseinheiten.
- + Leiterhonorar: Gemäss Honorarreglement des eigenen Sportclubs.
- + Die online-live-Sportkurse können nur während der Corona-Einschränkungen mit dem BSV abgerechnet werden. Sobald wieder Normalzustand herrscht, sind die Sportkurse wieder mit physischer Präsenz durchzuführen.

Das ist wichtig für die online-live-Sportlektionen:

Dauer:

- + Da es sich um angeleitete und geplante Sportlektionen handelt, empfehlen wir eine Lektionsdauer zwischen 30 und 60 Minuten.

Auftritt allgemein:

- + Filmen im **Querformat** → Handy z.B. an eine Tasse oder ähnlichen Gegenstand anlehnen und im Selfie-Modus filmen.
- + Sichtbares PluSport-Branding
- + Möglichst neutraler Hintergrund, der nicht vom Wesentlichen ablenkt, nämlich DIR und deiner Aktivität
- + Bei Übungen zu zweit den erforderlichen 2m-Abstand beachten und darauf hinweisen.
- + Sprachliche Anleitung auf Hochdeutsch, Französisch oder Italienisch. Dabei nur so viel wie nötig sprechen und stattdessen vor allem klare Demos zeigen
- + Sportlektionen einheitlich beginnen mit:
 1. Individuelle Begrüssung
 2. Präsenzerfassung
 3. Ziel und Ablauf bekannt geben
 4. Los legen mit Bewegen (Aufwärmen – Hauptteil – Cool down)
- + Bei Musikeinsatz empfehlen wir nur urheberrechtsfreie Musik zu nutzen!
→ <https://www.musicfox.com/>

Wichtigste Infos zu Zoom:

Wir empfehlen Zoom als Anbieter, weil wir es selber erfolgreich nutzen auf der Geschäftsstelle und weil die Handhabung wirklich benutzerfreundlich und simpel ist.

- + Kosten:
Die Basisversion ist kostenlos, allerdings sind Meetings auf 40 Minuten beschränkt. Die Pro Version kostet ca. CHF 15.— monatlich pro Lizenz, also Hauptleiter und Sportkurs.
[Hier](#) weitere Infos zu den Kosten.
- + Sicherheit: Der Hauptleiter kann für den Zugang zur online-live-Sportlektion ein Passwort setzen. Dieses wird den Kursteilnehmer ebenfalls per Mail-Einladung verschickt.
- + FAQ:
Für Antworten zu häufig gestellten Fragen verweisen wir auf die entsprechende [Zoom-Website](#).

Bei Fragen gibt Reto Planzer vom Bereich Sportclubs bei PluSport Schweiz gerne Auskunft.
044 908 45 07 / planzer@plusport.ch

Wir wünschen viel Freude bei der Umsetzung der online-live-Sportlektionen zu Gunsten unserer PluSportler und danken Dir schon jetzt ganz herzlich für dein Engagement!