

## Die zehn Leitplanken des DOSB

### Distanzregeln einhalten

Ein Abstand von mindestens 1,5 - 2 Metern zwischen den anwesenden Personen trägt dazu bei, die Übertragungswahrscheinlichkeit von Viren deutlich zu reduzieren. Auf Grund der Bewegung beim Sport ist der Abstand großzügig zu bemessen. Die Steuerung des Zutritts zu den Sportanlagen sollte unter Vermeidung von Warteschlangen erfolgen.

### Körperkontakte müssen unterbleiben

Sport und Bewegung sollten kontaktfrei durchgeführt werden. Auf Händeschütteln, Abklatschen, in den Arm nehmen und Jubeln oder Trauern in der Gruppe wird komplett verzichtet. Die Austragung von Zweikämpfen, z. B. in Sportarten, sollte unterbleiben. In Zweikampfsportarten kann nur Individualtraining stattfinden.

### Mit Freiluftaktivitäten starten

Sport und Bewegung an der frischen Luft im öffentlichen Raum oder auf öffentlichen und privaten Freiluftsportanlagen erleichtern das Einhalten von Distanzregeln und reduzieren das Infektionsrisiko durch den permanenten Luftaustausch. Spiel- und Trainingsformen sollten, zunächst auch von traditionellen Hallensportarten, im Freien durchgeführt werden.

### Hygieneregeln einhalten

Häufigeres Händewaschen, die regelmäßige Desinfektion von stark genutzten Bereichen und Flächen sowie der Einsatz von Handschuhen kann das Infektionsrisiko reduzieren. Dabei sollten die Hygiene- und Desinfektionsmaßnahmen bei gemeinsam genutzten Sportgeräten besonders konsequent eingehalten werden. In einigen Sportarten kann der Einsatz von Mund-Nasen-Schutzmasken sinnvoll sein.

### Begrenzter Zugang zu Umkleiden

Bei der Nutzung von Umkleiden und Duschen in Sporthallen ist besonders die Einhaltung von ausreichenden Abständen zu sichern. Daher ist darauf zu achten, die Anzahl der Personen, die sich gleichzeitig in den Räumen aufhalten, zu begrenzen, sowie stetig für ausreichend Belüftung zu sorgen.

## Die zehn Leitplanken des DOSB

### Fahrgemeinschaften vorübergehend aussetzen

In der Übergangsphase sollte auf die Bildung von Fahrgemeinschaften zum Training und zu Wettkämpfen verzichtet werden. Ebenso ungeeignet ist der Einsatz von Minivans. Zudem ist auf touristische Sportreisen zu verzichten.

### Veranstaltungen und Wettbewerbe unterlassen

Um die Distanzregeln einzuhalten, sollten derzeit keine sozialen Veranstaltungen des Vereins stattfinden. Dies gilt sowohl für Festivitäten als auch für Versammlungen. Die Bundesregierung hat es Vereinen kurzfristig gestattet, ihre Mitgliederversammlungen im Bedarfsfall auch digital durchzuführen. Zudem sind jegliche Zuschauerveranstaltungen in den Vereinen untersagt. Nicht gestattet sind – mit wenigen Ausnahmen in einigen Bundesländern für kontaktfreie Sportarten – zunächst auch sportliche Wettbewerbe.

### Trainingsgruppen verkleinern

Durch die Bildung von kleineren Gruppen beim Training, die im Optimalfall dann auch stets in der gleichen Zusammensetzung zusammenkommen, wird das Einhalten der Distanzregeln erleichtert und im Falle einer Ansteckungsgefahr ist nur eine kleinere Gruppe betroffen bzw. mit Quarantäne-Maßnahmen zu belegen. In einigen Bundesländern geben notwendige Quadratmeterflächen pro Sportler eine Orientierung.

### Angehörige von Risikogruppen besonders schützen

Für Angehörige von Risikogruppen ist die Teilnahme am Sport ebenfalls von hoher Bedeutung. Umso wichtiger ist es, das Risiko für diesen Personenkreis bestmöglich zu minimieren. Individualtraining kann eine Option sein.

### Risiken in allen Bereichen minimieren

Dieser Punkt ist insbesondere ein Appell an den gesunden Menschenverstand. Wenn man bei einer Maßnahme ein ungutes Gefühl hat, sich über die möglichen Risiken nicht im Klaren ist, sollte darauf verzichtet werden und alternativ eine risikofreie Aktivität gesucht werden.

## Allgemeine Einschränkungen & Regeln für die Wiederaufnahme des Sportbetriebs

- Werden Trainingsgruppen gebildet, so werden diese auch in den Folgewochen beibehalten. Die Trainingsgruppen sollten so klein wie möglich sein, empfohlen sind Trainingsgruppen bis 10 Personen. Spielformen ohne Körperkontakt und ein Ball für 5 feste Spieler (Fußball) sind im Training erlaubt.
- Zirkeltraining mit Geräten oder Gerätewechsel sind während der Trainingsstunden nicht erlaubt.
- Ein Übungsleiter oder Trainer betreut bis max. fünf feste Übungs- oder Trainingsgruppen.
- Ein Übungsleiter, der Kinder und Jugendliche betreut, darf nicht auch Senioren über 60 Jahre trainieren.
- Voraussetzung für die Trainingsaufnahme ist die Vorlage eines Trainingskonzeptes, welches die Vorgaben des Dachverbandes und des Vereins berücksichtigt. Der/die Übungsleiter/in legt seinem/r Spartenleiter/in dieses Trainingskonzept zur Genehmigung vor und hält sich bei der Durchführung an die von der Spartenleitung genehmigten Vorgaben.
- Wettkämpfe, Freundschaftsspiele oder gemeinsamer Sport mit Mitgliedern anderer Vereine sind nicht zugelassen.
- Zuschauer, bringende oder abholende Personen, wie auch Eltern müssen außerhalb des Sportgeländes unter Beachtung der Abstandsregeln bleiben.
- Es ist den Sportlern freigestellt, ob Sie während des Trainings einen Mund- und Nasenschutz tragen – er wird empfohlen.
- Vor und nach dem Training sind die Hände ausreichend mit Seife zu waschen oder mit bereitgestellten Desinfektionsmittel zu desinfizieren.
- Generell gilt für die Nutzung der Toiletten, dass der/die Nutzer/in vor und nach der Benutzung die Hände und die Toilette desinfiziert.
- Personen mit Fieber, allgemeines Krankheitsgefühl (Kopf- und Gliederschmerzen), Husten, Atemnot, Geschmacks- oder Riechstörungen, Halsschmerzen, Schnupfen oder Durchfall sind von der Teilnahme am Training ausgeschlossen.

## Allgemeine Einschränkungen & Regeln für die Wiederaufnahme des Sportbetriebs

- Hatte ein\*e Sporttreibende\*r Kontakt zu einem SARS-CoV-2 Fall, so ist eine mindestens 14-tägige Quarantäne einzuhalten.
- Die Kenntnisnahme dieser Informationen, sowie die Zustimmung zur Erhebung der personenbezogenen Daten im Rahmen des Datenschutzgesetzes und das Bewusstsein um die Folgen des gemeinsamen Sports bei gegebener Gesundheitssituation muss jede/r Sportler/in vor Aufnahme des Trainings mit seiner/ihrer Unterschrift bestätigen.
- Diese Regeln zur Aufnahme des Sportbetriebes können jederzeit durch den Vorstand in Gänze oder in Einzelfällen angepasst und widerrufen werden, wenn sich regional neue Erkenntnisse ergeben.
- Vereinsmitglieder, die sich nicht an diese Vorgaben halten, können von der Übungsleitung, der Spartenleitung oder dem Vorstand vom Sportbetrieb bis zum Ende der Corona-Pandemie ausgeschlossen werden.

## Hygienekonzept:

Die nachfolgenden Punkte müssen zwingend von jedem Sportler befolgt werden:

- Geltende Hygiene- und Abstandsregeln (Die zehn Leitplanken des DOSB, Vereinskonzert & behördliche Verordnungen) sind jederzeit einzuhalten.
- Regelmäßige Desinfektion von benutzten Turn- und Sportgeräten, Kleingeräten, Bällen, Ablageflächen, Musikanlagen, Hilfsmitteln etc. mit geeigneten Desinfektionsmitteln (mind. 61% Alkoholgehalt).
- Regelmäßige und gründliche Reinigung und Desinfektion sämtlicher Räumlichkeiten, Türklinken und Griffe, Lichtschalter usw.
- Es dürfen nur Personen der jeweiligen Trainingsgruppe anwesend sein (keine Begleitpersonen).
- Jede\*r Sporttreibende darf folgendes eigenes Equipment mitbringen
  - Yoga/ Gymnastik-Matte oder Handtuch (zur Unterlage)
  - ggf. Spiel- und Handgeräte
  - ggf. Trainingsmaterialien (z.B. Theraband, Hantel)
  - Trinkflasche
- Jede\*r Teilnehmende erhält einen zugewiesenen Bereich für die Ablage des persönlichen Equipments sowie für den Aufenthalt während Pausenzeiten.
- Ein Geräteauf- und -abbau ist zu organisieren und mit möglichst wenigen Personen vorzunehmen, um dabei die Abstandsregeln einzuhalten.
- Regelmäßige Desinfektion der Hände und ggf. Füße
  - Beim Zutritt auf das Sportgelände
  - Nach dem Toilettengang
  - Ggf. in der Pause
  - Bei Barfußtraining sind auch die Füße zu desinfizieren.
- Regelmäßige Desinfektion (vor/nach jeder Trainingsgruppe)
  - Sportgeräte (Großgeräte, Kleingeräte, Matten etc.)
  - Ablageflächen
  - Türgriffe, Handläufe, etc.
- Toiletten bleiben geöffnet und werden regelmäßig gereinigt und desinfiziert (mind. nach jeder Trainingsgruppe).

## Sportbetrieb in der Halle für Alle

kann ab dem 2. Juni 2020 wieder aufgenommen werden

Folgende Vorgaben sind unbedingt zu befolgen:

- Der Sport sollte, wenn es das Wetter zulässt, nach Möglichkeit im Freien durchgeführt werden.
- Der Abstand von mindestens 2 Metern zwischen den Sporttreibenden ist jederzeit einzuhalten.
- Die Umkleieräume, Duschen und das Sportlerheim können begrenzt benutzt werden.  
Die Sporttreibenden kommen in Trainingskleidung zum Sport und gehen in diesen wieder nach Hause.
- Um die Begegnung von Sportlern vor Beginn und nach Ende der Übungsstunde zu minimieren, wird jede Übungsstunde 5 Minuten später beginnen und 5 Min früher beendet. Die Übungsleiter achten auf ein zügiges Verlassen der Sporthalle. Das Verlassen der Halle erfolgt über den Notausgang. Die folgende Trainingsgruppe darf über den Stiefelgang die Halle erst betreten, wenn die vorherige Trainingsgruppe die Halle verlassen hat.
- Wartende und pausierende Sportler vor und in der Halle achten auf den nötigen Sicherheitsabstand und tragen möglichst einen Mund- und Nasenschutz.
- Die Übungsstunden erfolgen ausschließlich zu den bestehenden Trainingszeiten. Weitere Trainingszeiten sind vorab mit dem Vorstand abzustimmen, bspw. bei Teilung einer Sportgruppe, um das Angebot für jeden Sportler aufrecht zu erhalten.
- Während der Übungsstunden bleiben alle Fenster und wenn möglich auch Türen für eine bessere Belüftung geöffnet. Regelmäßige Desinfektion (vor/nach jeder Trainingsgruppe)
- Die Trainingsgeräte sind nach Möglichkeit von zuhause mitzubringen (z.B. Gymnastik-Matten) oder aber ein großes Handtuch zum Unterlegen. Hände und Füße (Barfuß) sind mehrfach pro Stunde (min. 2x) zu desinfizieren. Sportgeräte werden ausschließlich vom Übungsleiter auf- und abgebaut. Erst nach vorheriger Desinfektion dürfen diese zurückgelegt werden.