

Stand 22.04.2020

## Übergangsregeln für das Training in den DTB-Sportarten für den Wiedereinstieg in das vereinsbasierte Sporttreiben

**DTB-Sportarten:** Aerobicturnen, Faustball, Gerätturnen, Gymnastik, Indiacas, Korbball, Korfball, Mehrkämpfe, Orientierungslauf, Prellball, Ringtennis, Rhönradturnen, Rhythmische Sportgymnastik, Rope Skipping, TGM/TGW, Trampolinturnen, TeamGym, Völkerball

Unter Einhaltung der nachfolgenden Regeln und einem hohen Maß an Disziplin ist die Aufnahme des Trainings in den DTB-Sportarten auf Basis der zehn Leitplanken des DOSB vom 21.04.2020 grundsätzlich möglich.

Für die Umsetzung werden folgende Stufen vorgeschlagen:

### Stufe 1: Trainingsbetrieb

- Aufnahme des **sportartenspezifischen** Trainings (Athletiktraining und Ausdauertraining) **im Freiluftbereich** für alle Sportarten.
- Turnspiele mit Trainingsformen ohne Körperkontakt **im Freiluftbereich** (keine Zweikämpfe).
- Training innerhalb der Halle in Absprache mit den zuständigen Behörden; Kleingruppen in Anlehnung an das Kadertraining (maximal 5 Personen).\*\*

### Stufe 1a: Trainingsbetrieb

- Aufnahme des **sportartenspezifischen** Trainings **in der Halle** unter Berücksichtigung entsprechender Trainingsformen und -inhalte, um die vorgegebene Distanz wahren zu können und Körperkontakte zu vermeiden.
- Riskante und neu zu erlernende Elemente und nicht beherrschbare Elemente sind in dieser Stufe weiterhin zu vermeiden.
- Die Anzahl der Teilnehmenden ist abhängig von den Distanzregeln. Um u.a. die Infektionsketten nachverfolgen zu können, wird eine Gruppengröße von maximal 10 Personen empfohlen.

Unter Berücksichtigung der zehn Leitplanken des DOSB gelten für alle DTB-Sportarten für Stufe 1 und Stufe 1a folgende Empfehlungen:

### 1. Distanzregeln einhalten

*Ein Abstand von mindestens 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.\**

- Da bei körperlicher Aktivität wesentlich mehr Luft und diese weitreichender in den Raum hinein ventiliert wird, sind grundsätzlich 2,00 m Abstand zu allen anderen Personen einzuhalten; bei Indoortrainings wird ein Abstand von 2,00-4,00 m empfohlen.
- Es wird je nach Sportstätte empfohlen, pro 20 bis 40 qm nicht mehr als eine Person zuzulassen.
- Bei Gruppenwechsel genügend Zeit einplanen, sodass sich die Gruppen nicht treffen.
- Wenn möglich getrennte Ein- und Ausgänge nutzen.

## 2. Körperkontakte auf ein Minimum reduzieren

*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 Spielsportarten, sollte unterbleiben. \**

- Keine Partnerübungen.
- Kein Helfen und Sichern durch Trainer\*innen und Mittrainierende.  
(Hilfeleistung ist zum Schutz der Athleten\*innen erlaubt, wenn der Trainer\*in erkennt, dass der/die Athlet\*in Schaden nehmen könnte.)
- Daher sind nur moderate Aktivitäten möglich. Riskante und nicht beherrschte Elemente sind zu vermeiden.
- Entsprechende Trainingsformen und -inhalte wählen, um Distanz wahren zu können und Körperkontakte zu vermeiden.

## 3. Freiluftaktivitäten präferieren/ 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. \**

→ Siehe Stufe 1

## 4. 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. \**

- Es wird das Tragen eines Nasen-Mundschutzes empfohlen, sofern es nicht sicherheitsgefährdend ist (nicht bei schweißtreibenden Aktivitäten, da bei einer Durchfeuchtung der Nasen-Mundschutz seine Wirkung verliert).
- Waschgelegenheit und Seife sind bereitzustellen, um Händewaschen vor und nach dem Training zu gewährleisten (nur für das Training an der Sportstätte möglich).
- In den Toiletten sind ausreichend Seife, Desinfektionsmittel (mind. 61% Alkoholgehalt) und Einweg-Handtücher zur Verfügung zu stellen.
- Eigene Handgeräte für das Einzeltraining sind mitzubringen (RSG, Gymnastik, Rope Skipping).
- Bei Hallentraining:
  - Möglichst intensiv durchlüften.
  - In der Sportstätte ausreichend Desinfektionsmittel (s.o.) zur Verfügung stellen.
  - Regelmäßig (mehrfach die Stunde) die Hände und – so barfuß trainiert wird – die Füße desinfizieren (dafür eigenes Desinfektionsmittel (mind. 61% Alkoholgehalt) oder wiederverwendbare medizinische Desinfektionstücher mitbringen).
  - Desinfizieren der Sportgeräte nach jeder Trainingseinheit durch die trainierende Person

## **5. Vereinsheime und Umkleiden bleiben geschlossen**

*Die Nutzung von Umkleiden und Duschen in Sporthallen und Sportvereinen wird vorerst ausgesetzt. Die Gastronomiebereiche bleiben geschlossen, ebenso wie die Gesellschafts- und Gemeinschaftsräume.\**

- Bereits in Sportbekleidung zum Training kommen.
- Keine Nutzung von Garderoben, Duschen, Gemeinschaftsräumen.
  - Zugänge zu Waschmöglichkeiten für Hände und Füße mit Seife (s.o.) sicherstellen

## **6. 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.\**

## **7. 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 zunächst auch sportliche Wettbewerbe.\**

## **8. 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.\**

- Feste Trainingsgruppen bilden; grundsätzlich so klein wie möglich. Es wird eine Trainingsgruppengröße von bis zu 10 Personen empfohlen.
- Feste Zuordnungen der Übungsleitenden zu den Trainingsgruppen sind - wenn möglich – vorzunehmen.
- Eine Übungsleitung soll möglichst nicht mehr als 5 Trainingsgruppen betreuen.

## **9. 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. In diesen Fällen ist nur geschütztes Individualtraining möglich.\**

- Die Gesundheit geht immer vor.
- Risikogruppen können durch Anbieter nicht pauschal identifiziert werden. Es sind somit alle Personen besonders zu schützen.

## **10. 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.\**

- Eine Übungsleitung im Kinderturnen betreut keine weiteren Übungsgruppen für Risikogruppen, z. B. Sport mit Älteren

- Anwesenheitslisten zur Nachverfolgung von Infektionsketten sind zu führen.  
(Angaben: Datum, Ort sowie ÜL/TN-Name, Anschrift, Telefon)
- Selbstverständlichkeit: Nur, wer in eigener Selbstbeurteilung vollständig frei von Corona-Virus-Symptomen ist, darf am Training teilnehmen.
- Personen, bei denen COVID-19 diagnostiziert wurde, dürfen frühestens nach 14 Tagen und mit ärztlichem Zeugnis wieder am Training teilnehmen.

Beschlossen durch das DTB-Präsidium am 22.04.2020

Als Expert\*innen wurden speziell die Hochschullehrerin für Sportwissenschaft und DTB-Vize-Präsidentin für Sport, Dr. Katja Ferger, die Abteilungsleitung Sport, Karin Patschke sowie die Vorsitzenden der Technischen Komitees einer jeden Sportart, die DTB-Vizepräsidentin und Fachärztin für Kinder- und Jugendmedizin Kerstin Holze und der Direktor der Sportmedizin der Medizinischen Hochschule Hannover, Prof. Dr. med. Uwe Tegtbur, zur Beratung mit einbezogen. Eine Reflexion des Grobkonzeptes aus der Perspektive der Hygienevorschriften erfolgte durch Priv. Doz. Dr. med. Ross.

Die Expert\*innen-AG wird sich alle 14 Tage in gemeinsamen Video-Konferenzen zu aktuellen Entwicklungen austauschen und die Empfehlungen eventuell anpassen.