

# Empfehlungen für Vereinsangebote **der DTB-Sportarten** während der Corona-Pandemie

(Stand: 14.07.2020)

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

## Einleitung

Der Deutsche Turner-Bund möchte die Landesturnverbände und deren Vereine dabei unterstützen, das vereinsbasierte Sporttreiben weiter auszubauen. Das Dokument bietet dabei eine Orientierung, aber es ist unerlässlich, dass sich die Vereinsverantwortlichen an die jeweils geltenden behördlichen Vorgaben und die örtlichen Gegebenheiten anpassen müssen.

Basierend auf den zehn Leitplanken des DOSB wurden in einem ersten Handlungsschritt **Übergangsregeln für das Training in den DTB-Sportarten** entwickelt, die in zwei Stufen den Wiedereinstieg in das vereinsbasierte Sporttreiben beschrieben haben.

Dabei wurde die Öffnung des Sportangebots in zwei Stufen skizziert:

**Stufe 1:** Sporttreiben im Freien

**Stufe 2:** Öffnung des Hallensports

Aufgrund der positiven Entwicklungen der Corona-Pandemie wurden die DOSB-Leitplanken nun entschärft. Entsprechend werden die Übergangsregelungen angepasst und die Stufeneinteilung entfällt.

## Handlungsempfehlungen

Unsere Handlungsempfehlungen – unter Berücksichtigung der *zehn Leitplanken des DOSB (Stand 06.07.2020, nachfolgend mit \* markiert)* gelten für alle DTB-Sportarten:

### 1. Distanzregeln einhalten

*Abstand zwischen Personen trägt dazu bei, die Übertragungswahrscheinlichkeit von Viren zu reduzieren. Die Steuerung des Zutritts zu den Sportanlagen sollte dementsprechend unter Vermeidung von Warteschlangen erfolgen. Der Umgang mit Distanzregeln während des Sporttreibens muss in Abhängigkeit von den Sportarten und der jeweils aktuell gültigen behördlichen Vorgaben individuell festgelegt werden. \**

- Da bei körperlicher Aktivität wesentlich mehr Luft und diese weitreichender in den Raum hinein ventiliert wird, wird grundsätzlich ein Abstand von 1,50 - 2,00 m zu allen anderen Personen empfohlen.
- In einigen Bundesländern geben, insbesondere für den Indoor-Bereich, notwendige Quadratmetervorgaben pro Sportler eine Orientierung.
- Bei Gruppenwechsel genügend Zeit einplanen, sodass sich die Gruppen nicht treffen.
- Wenn möglich getrennte Ein- und Ausgänge nutzen.

### 2. Körperkontakte auf ein Minimum begrenzen

*Sport und Bewegung ohne Körperkontakt sind zu bevorzugen und außerhalb der sportartspezifischen Trainings- und Spielsituationen sollten körperliche Kontakte komplett unterbleiben. So ist auf*

*Händeschütteln, Abklatschen, in den Arm nehmen und Jubeln oder Trauern in der Gruppe bestmöglich zu verzichten.\**

- Auf Partnerübungen möglichst verzichten.
- Hilfestellung auf ein Minimum reduzieren.
- Entsprechende Trainingsformen und -inhalte sind zu bevorzugen, um Abstand wahren zu können und Körperkontakte zu vermeiden.

### **3. Freiluftaktivitäten nutzen**

*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, soweit möglich, auch von traditionellen Hallensportarten im Freien durchgeführt werden.\**

- Sportartenspezifisches Athletik- und Ausdauertraining ist im Freiluftbereich für alle Sportarten zu bevorzugen.
- Ist sportartspezifisches Training im Freien möglich, so ist dieses zu präferieren.
- Turnspiele mit entsprechenden Trainingsformen sind im Freiluftbereich ebenfalls zu bevorzugen.

### **4. Hygieneregeln einhalten**

*Häufigeres Händewaschen, die konsequente Einhaltung der Nies- und Hustenetikette, die regelmäßige Desinfektion von stark genutzten Bereichen und Flächen können das Infektionsrisiko reduzieren. Dabei sollten die Hygiene- und Desinfektionsmaßnahmen vor allem auch bei gemeinsam genutzten Sportgeräten konsequent eingehalten werden.\**

- Waschgelegenheit und Seife sind bereitzustellen, um Händewaschen vor und nach dem Training zu gewährleisten (nur für das Training an der Sportstätte möglich).
- In der gesamten Sportstätte (insbesondere in den Toiletten) ist ausreichend Seife, Desinfektionsmittel (mind. 61% Alkoholgehalt) und Einweg-Handtücher zur Verfügung zu stellen.
- Eigene Handgeräte für das Einzeltraining sind mitzubringen (RSG, Gymnastik, Rope Skipping...).
- Vor und nach jeder Trainingseinheit möglichst intensiv durchlüften.
- Regelmäßig die Hände und – so barfuß trainiert wird – die Füße reinigen.
- Stark genutzte Bereiche, Flächen und Sportgeräte müssen regelmäßig gereinigt werden.
- Eine regelmäßige Desinfektion (Flächendesinfektionsmittel, die keinen Alkohol enthalten, zum Beispiel mit quarternären Ammoniumverbindungen der Hersteller B. Hartmann, Schülke-Mayr, Ecolab, ansonsten Desinfektionsmittel mit mind. 61% Alkoholgehalt) wird empfohlen, da dies das Infektionsrisiko reduzieren kann.
- Sollte eine Gerätedesinfektion nicht möglich sein, sind die Hände regelmäßig zu waschen, idealerweise zu desinfizieren.
- Regelmäßige Desinfektion von Türklinken und Griffen, Lichtschaltern, Handläufen
- Regelmäßige Nass-Reinigung von Fußböden.

## 5. Begrenzter Zugang zu Vereinsheimen und Umkleiden

*Bei der Nutzung von Umkleiden und Duschen in Sporthallen und Sportvereinen 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 stets für ausreichend Belüftung zu sorgen.*

*Die Gastronomiebereiche können unter den jeweils geltenden Auflagen der Länder öffnen. In geschlossenen Räumen und wenn der Mindestabstand nicht eingehalten werden kann, ist abgesehen von der sportlich aktiven Phase, der Einsatz von Mund-Nasen-Schutzmasken sinnvoll.\**

- Empfohlen wird weiterhin in Sportbekleidung zum Training zu kommen.
- Möglichst keine Nutzung von Garderoben, Duschen, Gemeinschaftsräumen.
- Zugänge zu Waschmöglichkeiten für Hände (und je nach Möglichkeit für Füße) mit Seife (s.o.) sicherstellen.

## 6. Veranstaltungen und Wettbewerbe

*Für die Durchführung sportlicher Wettkämpfe sollten individuelle Konzepte erarbeitet werden, die organisatorische und hygienische Maßnahmen beinhalten, mit denen das Infektionsrisiko geringgehalten wird und eine Kontaktnachverfolgung möglich ist. Dabei sind sportartspezifische Aspekte sowie die Voraussetzungen der jeweiligen Sport- bzw. Veranstaltungsstätten zu berücksichtigen. Dies gilt insbesondere dann, wenn neben den Sportler\*innen auch Zuschauer\*innen zugelassen werden können.\**

- Siehe Dokument „DTB-Handlungshinweise für Wettkämpfe“

## 7. 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, insbesondere für den Indoor-Bereich, notwendige Quadratmetervorgaben pro Sportler eine Orientierung.\**

- Feste Trainingsgruppen bilden; grundsätzlich so klein wie möglich.
- Die jeweiligen behördlichen Verordnungen der Bundesländer zu zulässigen Gruppengrößen und Quadratmetervorgaben sind grundsätzlich und darüber hinaus je nach örtlicher Gegebenheit unterschiedlich und entsprechend zu beachten.
- Feste Zuordnungen der Übungsleitenden zu den Trainingsgruppen sind – wenn möglich – vorzunehmen.

## 8. 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 gut geeignete Option sein.\**

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

## **9. Sensibel bleiben und Risiken weiterhin meiden**

*Auch wenn sich die allgemeine Infektionsgefahr in den vergangenen Wochen positiv entwickelt hat, gilt es weiterhin, unnötige Risiken im Alltag und beim Sporttreiben zu meiden. Häufig gibt es auch im Sport attraktive und gleichzeitig risikoarme Alternativen, die für ein zeit- und situationsgemäßes Training und sportartspezifische Wettkämpfe in Zeiten der Pandemie genutzt werden können. \**

- Eine Übungsleitung im Kinderturnen betreut nach Möglichkeit 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, aktualisiert am 13.07.2020