

# Regel zur Wiederaufnahme des Sportbetriebes in der Corona-Pandemiezeit

**Unter Berücksichtigung der zehn Leitplanken des DOSB gelten für den Sport im Innenbereich folgende Regelungen:**

## **1. Distanzregeln absolut 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 muss unter Vermeidung von Warteschlangen erfolgen. Bei Gruppenwechsel ist genügend Zeit einzuplanen, so dass sich die Gruppen nicht treffen.

## **2. Körperkontakte auf das Minimum reduzieren**

Sport und Bewegung müssen kontaktfrei durchgeführt werden. Auf Händeschütteln, Abklatschen, in den Arm nehmen und Jubeln oder Trauern in der Gruppe wird komplett verzichtet. Wir verzichten auf Partnerübungen und Körperkontakt in der Gruppe. Kein Helfen und Sichern durch Trainer\*innen und Mittrainierende. Wir verzichten auf Training, bei dem mehrere Sportler dasselbe Trainingsgerät berühren (Ballspiel, Zirkeltraining). Die Korrekturen zur Übungsausführung durch Übungsleiter\*innen erfolgen nur mündlich.

## **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 vor traditionellen Hallensportarten im Freien durchgeführt werden.

## **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. **Die Teilnehmer\*innen und Übungsleiter\*innen müssen bis zum Betreten des Übungsraumes einen Mundschutz tragen.** Vor Betreten des Übungsraumes müssen Übungsleiter\*innen und Teilnehmer\*innen die Hände desinfizieren. Bitte die Beschilderung beachten. Teilnehmer\*innen müssen eigene Materialien (z.B. Matte, Handtuch & Kugelschreiber) mitbringen, kein Austausch von Materialien untereinander. Die Einwilligungserklärung sowie Teilnahmebescheinigung sind mit eigenem Stift zu unterschreiben. Es ist den Teilnehmer\*innen freigestellt, während der Übungsstunde einen Mundschutz zu tragen. Der Übungsraum wird nach jeder Gruppe bestmöglich gelüftet. Zu Beginn der Übungsstunde sind die Hände entweder mit Wasser und Seife mindestens 20 Sekunden lang zu waschen oder ein entsprechend den Corona-Bestimmungen wirksames Hand-Desinfektionsmittel einzusetzen. Das Mittel wird von den Teilnehmern selbst mitgebracht.

### **5. Umkleiden bleiben geschlossen**

Bitte in der Sportkleidung zum Training kommen. Der Schuhwechsel erfolgt vor Ort. Sollten Sitzmöglichkeiten vorhanden sein, sind hier die Abstandsregeln zu beachten! Beim Betreten des Gebäudes und Übungsraumes ist auf die Abstandsregel zu achten.

### **6. Fahrgemeinschaft vorübergehend aussetzen**

In der Übergangsphase sollte auf die Bildung von Fahrgemeinschaften zum Training verzichtet werden. Ebenso ungeeignet ist der Einsatz von Minivans.

### **7. 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. Da Risikogruppen nicht pauschal identifiziert werden können, sind somit alle Personen besonders zu schützen.

### **8. 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. Für jeden Kurs ist eine **Anwesenheitsliste zur Nachverfolgung von Infektionsketten** zu führen. (Angaben: Datum und Uhrzeit, Ort sowie ÜL/TN-Name, Anschrift, Telefon). Absolut zu beachten ist: 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 (nach der behördlich angeordneten Quarantäne) und mit ärztlichem Attest wieder am Training teilnehmen.

### **9. Husten- und Niesetikette auch im Außenbereich beachten**

1. Halten Sie beim Husten oder Niesen mindestens einen Meter Abstand von anderen Personen und drehen Sie sich weg.
2. Niesen oder husten Sie am besten in ein Einwegtaschentuch. Verwenden Sie dies nur einmal und entsorgen es anschließend in einem Mülleimer mit Deckel. Wird ein Stofftaschentuch benutzt, sollte dies anschließend bei 60°C gewaschen werden.
3. Und immer gilt: Nach dem Naseputzen, Niesen oder Husten gründlich die [Hände waschen!](#)
4. Ist kein Taschentuch griffbereit, sollten Sie sich beim Husten und Niesen die Armbeuge vor Mund und Nase halten und ebenfalls sich dabei von anderen Personen abwenden.



Dr. Lutz Ehnert,  
1. Vorsitzender