

Stand 22.04.2020

## **Übergangsregeln für das (Indoor-)Training im Fitness- und Gesundheitssport für den Wiedereinstieg in das vereinsbasierte Sporttreiben**

### **Stufe 1a Indoortraining**

Beim Fitnesssport handelt es sich um Trainings zur Verbesserung (mindestens Erhaltung) der Fitnessfaktoren wie Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit. Dazu gehören Angebote wie Rücken fit, Bauch-Beine-Po, Yoga und Pilates, Functional Training, Zirkeltraining, Krafttraining, Ausdauertraining wie Walking, Nordic Walking, Cardio Fit, Cycling, uvm. Beim Gesundheitssport handelt es sich ebenso um ein Training zur Verbesserung der Fitnessfaktoren, es spricht in der Regel jedoch Neu-Einsteiger\*innen bzw. Wiedereinsteiger an. Insofern ist die Intensität der Übungen geringer als beim Fitnesssport.

**Zielgruppe sind** Erwachsene bis ungefähr 70 Jahre (hier ist nicht das Alter bestimmend, sondern der Fitnesslevel (Leistungsfähigkeit). Darüber hinaus gelten die Regeln aber auch für Menschen über 70 Jahre.

Unter Berücksichtigung der zehn Leitplanken des DOSB gelten für das Training im Fitness- und Gesundheitssport folgende Regeln:

#### **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 mindestens 2,00-4,00 m Abstand zu allen anderen Personen einzuhalten.
- Je nach Gegebenheiten bzw. Sportstätte wird empfohlen, pro 20 – 40 qm nicht mehr als eine Person zuzulassen.
- Wenn möglich getrennte Ein- und Ausgänge nutzen.
- Bei Gruppenwechsel genügend Zeit einplanen, sodass sich die Gruppen nicht treffen.

#### **2. Körperkontakte auf das 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 Spilsportarten, sollte unterbleiben. In Zweikampfsportarten kann nur Individualtraining stattfinden.\**

- Verzicht auf Partnerübungen und Körperkontakt in der Gruppe.
- Kein Helfen und Sichern durch Trainer\*innen und Mittrainierende.

#### **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.\**

- Vorzugsweise sollten weiterhin die Angebote, wenn möglich Outdoor durchgeführt werden.

\*Die zehn Leitplanken des DOSB mit Stand vom 21.04.2020

- Trainingszirkel, Cycling Bikes, u. ä. können im Außengelände aufgebaut werden unter Wahrung der Abstands- und Hygieneregeln.
- Kein Ausdauertraining in geschlossenen Räumen.

#### **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.\**

- Waschgelegenheit und Seife bereitstellen, um Händewaschen vor und nach dem Training zu gewährleisten.
- Grundsätzliches Tragen eines Nasen-Mundschutzes sofern es nicht sicherheitsgefährdend ist, nicht bei schweißtreibenden Aktivitäten (da bei einer Durchfeuchtung der Nasen-Mundschutz seine Wirkung verliert).
- Eigene Matte oder zumindest ein großes Badetuch mitbringen und über die Matte legen.
- Auf die Nutzung von Kleingeräten verzichten bzw. nur eigene Kleingeräte nutzen oder nur mit dem eigenen Körpergewicht trainieren.
- Zusätzliche Hygienemaßnahmen – Desinfektionsmittel (mind. 61% Alkoholgehalt) in der Sporthalle/Gymnastikraum/Trainingsfläche bereitstellen, wenn Kleingeräte trotzdem genutzt werden müssen, dann vor und nach Gebrauch desinfizieren (Desinfektionsmittel s.o.), mehrfachverwendbare Desinfektionstücher bereitstellen.
- In den Toiletten ausreichend Seife, Desinfektionsmittel (s.o.) und Einweg-Handtücher zur Verfügung stellen.

#### **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.\**

- In Sportkleidung zum Training gehen.
- Keine Nutzung von Garderoben, Duschen, Gemeinschaftsräumen.
  - Zugänge zu Waschmöglichkeiten für Hände mit Seife (s.o.) sicherstellen

#### **6. Fahrgemeinschaft 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 empfohlen, nicht mehr als 10 Personen pro Gruppe zuzulassen.
- Feste Zuordnungen der Übungsleitenden zu den Trainingsgruppen sind - wenn möglich - vorzunehmen.
- Eine Übungsleitung soll möglichst nicht mehr als 5 Gruppen 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.
- Zur Risikogruppe gemäß RKI könnten Übungsleitungen, Eltern und ihre Kinder, aber auch Angehörige gehören. 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 Gymwelt, Michaela Werkmann, die Abteilungsleitung Gymwelt, Pia Pauly, und die DTB-Vizepräsidentin und Fachärztin für Kinder- und Jugendmedizin, Kerstin Holze, sowie 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. Birgit Ross.

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