



Outdoor-Sport

10 grundlegende Spielregeln für den Trainingbetrieb (Anlage A)

Folgende Regelungen sind in Rücksprache mit unseren Dachverbänden bei der Ausführung von Vereinssport einzuhalten:

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.

2. 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 Spilsportarten, sollte unterbleiben. In Zweikampfsportarten kann nur **Individualtraining** stattfinden.

3. Mit Freiluftaktivitäten starten

Sport und Bewegung an der **frischen Luft** im öffentlichen Raum oder auf öffentlichen und privaten Freiluftsportanlagen erleichtern das Einhalten von Distanzregeln. Es reduziert das Infektionsrisiko durch den permanenten Luftaustausch. Spiel- und Trainingsformen müssen, zunächst auch von 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.

5. Vereinsheime und Umkleiden bleiben geschlossen

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

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, dürfen 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.

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**. Individualtraining kann eine Option sein.

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.

Sportabzeichen



Wie kann der Sportplatz für meine Trainingseinheit genutzt werden?

- Nur vereinseigene Übungsgeräte verwenden
- Stifte , Mund- und Nasenschutz müssen vom Sportler selbst mitgebracht werden
- Es dürfen max. 10 Sportler und ein Übungsleiter trainieren
- Auf der Laufbahn dürfen nur die innere und äußere Bahn belaufen werden. Insgesamt dürfen max. 4 Personen gleichzeitig auf der Bahn trainieren (Startabstand 200 Meter)
- An der Weitsprunganlage markiert ihr bitte mittels Hütchen Wartepositionen in 2 Meter Abstand zum nächsten Teilnehmer
- Die Trainingzonen auf dem Fußballfeld sind so gewählt, das der Abstand in alle Richtungen eingehalten werden kann der Übungsleiter agiert aus der Mitte
- Kleingeräte für den Trainingsbetrieb müssen nach jeder Benutzung gereinigt werden. Hierfür steht ein Desinfektionsset (roter Eimer) zur Verfügung. Das Set kann mit auf den Sportplatz genommen werden. Nach dem Training wieder in dem Vereinsraum deponieren
- Bitte nutzt den Parkplatz als Wartezone
- Die Halle darf nur durch einen MTV Übungsleiter betreten werden
- Toiletten, Umkleiden und Duschen bleiben geschlossen
- Beachtet **zwingend** die weiteren Hinweise Eurer Verbände
- Alle Sportler müssen beim Ihrem ersten Training die Informationen zum Thema Hygiene, Gefahren und den aktuellen Empfehlungen vom RKI ausgehändigt bekommen (Anlagen E + F). Desweiteren bekommt jeder Teilnehmer die „10 Spielregeln für den Trainingsbetrieb“ ausgehändigt (Anlage A)
- Anwesenheitslisten führen mit Name/Adresse/Telefonnummer/Datum (Anlage B)
- Angabe zur Erklärung der eigenen Gesundheit und Kontakt zu Covid19-Patienten muss vor Beginn **jeder** Übungseinheit ausgefüllt und unterschrieben werden (Anlage C)

Zusätzliche Regeln für die Sparte Sportabzeichen:

- Für die Sparte Sportabzeichen darf die Übungsleiteranzahl überschritten werden. Die Sportleranzahl bleibt auf 10 begrenzt.
- Sport für Sportvereine ist laut LSB nur auf dem Sportgelände gestattet. Langstreckenläufe müssen daher auf der Tartanbahn stattfinden.
- Übungsleiter, die mit Risikogruppen arbeiten, dürfen beim Sportabzeichen keine Kinder betreuen (Richtlinien der anderen Verbände)
- Ein offenes Training ist im ersten Schritt nicht möglich. Die Sportler müssen sich vorher per Mail oder telefonisch anmelden
- Der DLV sieht vor, dass ein Übungsleiter max. 5 Sportler betreut. Stellt also sicher das ihr mindestens 2 Übungsleiter beim Training seid
- Empfehlung für das Tragen von Masken für Trainer



Virusinfektionen – Hygiene schützt!

Mit einfachen Maßnahmen können Sie helfen, sich selbst und andere vor Infektionskrankheiten zu schützen.

Die wichtigsten Hygienetipps:



Halten Sie stets ausreichend Abstand zu Menschen, ganz besonders bei Husten, Schnupfen oder Fieber – zum Schutz vor dem Coronavirus und der andauernden Grippe- und Erkältungswelle.



Vermeiden Sie Berührungen (z. B. Händeschütteln oder Umarmungen), wenn Sie andere Menschen begrüßen oder verabschieden.



Niesen oder husten Sie in die Armbeuge oder in ein Taschentuch – und entsorgen Sie das Taschentuch anschließend in einem Mülleimer mit Deckel.



Halten Sie die Hände vom Gesicht fern – vermeiden Sie es, mit den Händen Mund, Augen oder Nase zu berühren.



Waschen Sie regelmäßig und ausreichend lange (mindestens 20 Sekunden) Ihre Hände mit Wasser und Seife – insbesondere nach dem Naseputzen, Niesen oder Husten.



Weitere Informationen zum Schutz vor Infektionskrankheiten sowie aktuelle FAQ zum neuartigen Coronavirus finden Sie auf den Internetseiten der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung: www.infektionsschutz.de und www.bzga.de



infektionsschutz.de

Wissen, was schützt

Anlage F

ROBERT KOCH INSTUT

Startseite Infektionskrankheiten A-Z Coronavirus SARS-00V-2 Risikobewertung zu COVID-19

Risikobewertung zu COVID 19

Änderungen gegenüber der Version vom 26.3.2020: Abschnitte "Situation in Deutschland", "Risikobewertung", "Infektionsschutzmaßnahme und Strategie"

Situation in Deutschland

Inzwischen sind in allen Bundesländern Infektionsfälle mit dem neuen Coronavirus (SARS-CoV-2) bestätigt worden. Fallzahlen sind unter www.rki.de/covid-19-fallzahlen abrufbar. Das RKI Dashboard-Covid-19 gibt ebenfalls täglich den Überblick über das dynamische Infektionsgeschehen wieder. Die Datenlage kann selektiv eingesehen und abgerufen werden.

Risikobewertung

Die weltweite Ausbreitung von COVID-19 wurde am 11.03.2020 von der WHO zu einer Pandemie erklärt. Das Robert Koch-Institut erfasst kontinuierlich die aktuelle Lage, bewertet alle Informationen und schätzt das Risiko für die Bevölkerung in Deutschland ein. Es handelt sich weltweit und in Deutschland um eine sehr dynamische und ernst zu nehmende Situation. Bei einem Teil der Fälle sind die Krankheitsverläufe schwer, auch tödliche Krankheitsverläufe kommen vor. Die Anzahl der neu übermittelten Fälle ist rückläufig.

Die Gefährdung für die Gesundheit der Bevölkerung in Deutschland wird derzeit insgesamt als hoch eingeschätzt, für Risikogruppen als sehr hoch. Die Wahrscheinlichkeit für schwere Krankheitsverläufe nimmt mit zunehmendem Alter und bestehenden Vorerkrankungen zu. Diese Gefährdung variiert von Region zu Region. Die Belastung des Gesundheitswesens hängt maßgeblich von der regionalen Verbreitung der Infektion, den vorhandenen Kapazitäten und den eingeleiteten Gegenmaßnahmen (Isolierung, Quarantäne, physische Distanzierung) ab und kann örtlich sehr hoch sein. Diese Einschätzung kann sich kurzfristig durch neue Erkenntnisse ändern.

Infektionsschutzmaßnahmen und Strategie

Die massiven Anstrengungen auf allen Ebenen des Öffentlichen

Gesundheitsdienstes (ÖGD) verfolgen weiterhin das Ziel, die Infektionen in Deutschland so früh wie möglich zu erkennen und die weitere Ausbreitung des Virus so weit wie möglich zu verzögern. Sie sollten durch gesamtgesellschaftliche Anstrengungen wie die Reduzierung von sozialen Kontakten mit dem Ziel der Vermeidung von Infektionen im privaten, beruflichen und öffentlichen Bereich. Derzeit rät das Auswärtige Amt von nicht notwendigen Reisen ab.

Dadurch soll die Zahl der gleichzeitig Erkrankten so gering wie möglich gehalten und Zeit gewonnen werden, um weitere Vorbereitungen zu treffen, wie Schutzmaßnahmen für besonders gefährdete Gruppen, Behandlungskapazitäten in Kliniken zu erhöhen, Belastungsspitzen im Gesundheitssystem zu vermeiden und die Entwicklung antiviraler Medikamente und von Impfstoffen zu ermöglichen.

Empfehlungen des RKI für die Fachöffentlichkeit sind unter www.rki.de/covid-19 zu finden, darunter Empfehlungen für das Kontaktpersonenmanagement, Optionen für die Kontaktreduzierung, Kriterien für die Risikoeinschätzung von Großveranstaltungen und Hilfestellung zum Schutz besonders gefährdeter Gruppen. Informationen für Reisende sind beim Auswärtigen Amt zu finden. Informationen zur regionalen oder lokalen Ebenen geben die Landes- und kommunalen Gesundheitsbehörden.

Weitere Informationen

COVID-19: Grundlagen für die Risikoeinschätzung des RKI

Stand: 30.04.2020