



Leitfaden der DJK Sümmern während der Corona Zeit

an die Übungsleiter und Mitglieder

(aus den Vorgaben des DOSB und des DHB zusammengestellt und ergänzt)

Keine Teilnahme am Sport erlaubt!

Mitglieder die Husten, Schnupfen oder sonstige Symptome einer Corona-Erkrankung zeigen, dürfen nicht am Training teilnehmen. Sollte der Trainer eine Person mit solchen Symptomen erkennen, so ist für diese das Training sofort beendet und die Person muss sofort das Sportgelände verlassen.

Es dürfen Trainingseinheiten nur dann abgehalten werden, wenn kein akuter Fall oder Verdachtsfall einer Corona-Infektion in der näheren Umgebung (alle Kontaktpersonen) bekannt ist. Sobald ein Mitglied der Trainingsgruppe einen Verdacht aufweist oder gar infiziert ist, muss der Trainingsbetrieb der kompletten Trainingsgruppe eingestellt werden. Die Kontakte müssen zurück verfolgt werden und an das Gesundheitsamt gemeldet werden. Das Training darf erst dann wieder aufgenommen werden, wenn sich ein Verdachtsfall als negativ herausstellt oder frühestens nach 2 Wochen.

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.

Ein Gruppenwechsel innerhalb der Sportanlage wird mit 10 Minuten Leerstand durch geführt. Jede Gruppe darf die Sportstätte erst 5 min nach dem offiziellen Beginn der Stunde betreten und muss sie 5 min vor dem offiziellen Ende der Stunde komplett verlassen.

Die Kleingruppen sollten sich immer aus den selben Sportler/ innen und Trainer/ innen zusammensetzen und dokumentiert werden. Eine Durchmischung von Kleingruppen und auch der Trainer/ innen ist zu vermeiden.

Über jede Stunde muss eine Teilnehmerliste erstellt werden.

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 Spielsportarten, muss aktuell unterbleiben. In Zweikampfsportarten kann nur Individualtraining stattfinden.

Es werden keine Hilfestellungen mit Körperkontakt durchgeführt.

Es werden keine Spielsituationen trainiert.

Es findet aktuell nur Mannschaftstraining ohne Zweikämpfe statt.

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 Sportler/ innen nutzen sofern möglich ihre eigenen Materialien.



Beim Auf- und Abbau ist extrem auf den Abstand zu achten.

Vor dem Training Hände waschen mit Seife mindestens 30 Sekunden.

Jeder Trainer hat eine Flasche mit Desinfektionsmittel. Vor und nach dem Training könnt Ihr Euch damit für die Hände desinfizieren.

Mit Freiluftaktivitäten starten

Die Sporthallen dürfen wieder benutzt werden.

Sport und Bewegung an der frischen Luft im öffentlichen Raum oder auf öffentlichen und privaten Freiluftsportanlagen reduzieren das Infektionsrisiko durch den permanenten Luftaustausch. Spiel- und Trainingsformen sollten nach Möglichkeit auch von traditionellen Hallensportarten im Freien durchgeführt werden.

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.

Kein Verweilen in Eingangs- und Durchgangsbereichen (Eltern, nächste Trainingsgruppe etc.)

Fahrgemeinschaften

Bis auf Weiteres muss 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.

Fahrgemeinschaften mit Trainer/ innen oder Trainingspartner/ innen von und zum Training sind zu vermeiden und im Ausnahmefall nur unter Verwendung einer Mund-Nasen-Schutzmaske zulässig. Nur der Fahrer ist dann von der Schutzmaske zu befreien.

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.

Trainingsgruppen verkleinern

Durch die Bildung von kleineren Gruppen beim Training, die im Optimalfall auch stets in der gleichen Zusammensetzung zusammen kommen, wird das Einhalten der Distanzregeln erleichtert und im Falle einer Ansteckung ist nur eine kleinere Gruppe betroffen bzw. mit Quarantäne-Maßnahmen zu belegen.

Spieler, die in zwei Mannschaften trainiert haben, müssen sich für eine Mannschaft entscheiden in der sie weiter trainieren wollen.

Übungsleiter, die zwei Gruppen trainieren, müssen sich Ihrer Verantwortung bewusst sein, dass sie, wenn sie infiziert sind, gleich zwei Gruppen infizieren. Daher sollten sie besonders achtsam agieren.



Um Kontakte nachzuvollziehen, werden die Übungsleiter von jeder Stunde Teilnehmerlisten führen. Diese ist eine reine Vorsichtsmaßnahme, falls sich nach einer Stunde heraus stellen sollte, dass doch jemand mit dem Virus infiziert ist.

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.

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.

Jedes Mitglied (bei Kinder die Erziehungsberechtigten) darf selber entscheiden, ob es am Training teilnimmt oder nicht. Von der Trainern wird kein Druck aufgebaut bezüglich der Trainingsbeteiligung.

Zukunft

Sollte sich an der Situation (für das Training) etwas ändern, dann werden wir die Übungsleiter und Mitglieder informieren.

INFORMATIONEN ZUM CORONAVIRUS

Aktuelle Informationen und Empfehlungen können Sie den Internetauftritten des Robert-Koch-Instituts www.rki.de oder den Seiten der Bundesregierung entnehmen www.bundesregierung.de/breg-de/themen/coronavirus

Die Informationen sind aus den Angaben des DOSB <https://www.dosb.de/medien-service/coronavirus/?und=> und dem DHB <https://www.dhb.de/de/redaktionsbaum/verband/20200430-returntoplay-amateursport/> und aus allgemeinen Erkenntnissen. Abgestimmt mit einer Ärztin aus dem Gesundheitswesen.