

Empfehlungen zur Wiederaufnahme des Sportbetriebs

Die Verbreitung des Corona-Virus in Deutschland hat seit Mitte März dazu geführt, dass Bund und Länder einschneidende Beschränkungen im Alltagsleben der Bürgerinnen und Bürger durchsetzen mussten. Auch der organisierte Sport war davon in großem Maße betroffen.

Ziele waren und sind dabei, Menschen vor einer Infektion mit dem Virus zu schützen und gleichzeitig Sorge dafür zu tragen, dass das Gesundheitssystem in Folge einer sprunghaften Ausweitung der Infektionen nicht überlastet wird.

Die Grundlagen für die Regelungen finden sich in der Corona-Eindämmungsverordnung für Hamburg: <https://www.hamburg.de/verordnung/>. Diese Regelungen werden je nach Infektionsgeschehen vom Hamburger Senat angepasst und sind einzuhalten.

Die folgenden Richtlinien sollen dazu beitragen, dass auch mit einer schrittweisen Wiederaufnahme des Sportbetriebs diese Ziele weiterhin verfolgt werden können.

10 Leitplanken des DOSB:

- **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.
- **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, sollte unterbleiben. In Zweikampfsportarten kann nur Individualtraining stattfinden.
- **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.
- **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.
- **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.
- **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.
- **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 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.
- **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.

Sportartspezifische Übergangsregeln der Spitzensportverbände

Die Spitzensportverbände im DOSB haben Leitlinien für eine an den Anforderungen des Gesundheitsschutzes orientierte Wiederaufnahme ihrer jeweiligen Sportart verfasst.

Die jeweiligen Übergangsregelungen finden sich unter <https://www.dosb.de/medien-service/coronavirus/sportartspezifische-uebergangsregeln/?%C3%9Cbergangsregeln=>

Weitere allgemeine Richtlinien zur Durchführung des Sportbetriebs:

Hygienemaßnahmen:

Einfache Hygienemaßnahmen spielen eine wichtige Rolle, um sich und andere vor dem Corona-Virus zu schützen. Allgemeine Informationen dazu findet man unter <https://www.infektionsschutz.de/coronavirus/schutz-durch-hygiene.html>

- Toiletten und genutzte Räumlichkeiten fachgerecht reinigen (u.a. Desinfektion von Wasserhähnen, Türklinken, etc. unter Nutzung von Einmalhandschuhen)
- Toiletten und genutzte Räumlichkeiten regelmäßig gut lüften
- Möglichkeiten zur Händedesinfektion sowie Einmalhandtücher bereitstellen
- Händedesinfektion vor Betreten des Trainingsplatzes notwendig
- Wischdesinfektion von verwendeten Materialien (z.B. Bälle, etc.) nach Sportausübung
- Auswahl der Sportgeräte entsprechend der Wirksamkeit der Reinigungsmöglichkeiten
- Wenn möglich, sollten Teilnehmer*innen eigene Materialien mitbringen

Verhaltensmaßnahmen:

- Partnerübungen sowie taktile Korrekturen unterlassen, ebenso Übungen
- Unterschiedliche Ein- und Ausgänge zur Trainingsstätte etablieren und "Einbahnstraßenregelungen" für die Laufrichtungen einrichten. Wo erfahrungsgemäß Personenansammlungen entstehen, sollen Schutzabstände der Stehflächen z.B. mit Klebeband markiert werden.
- Bei Vorliegen von Symptomen wie z.B. Fieber, Husten, Schnupfen und/oder grippeähnlichen Symptomen dürfen Übungsleiter*innen bzw. Teilnehmer*innen nicht am Sportbetrieb teilnehmen.



Infektionen vorbeugen:

Die 10 wichtigsten Hygienetipps

Im Alltag begegnen wir vielen Erregern wie Viren und Bakterien. Einfache Hygienemaßnahmen tragen dazu bei, sich und andere vor ansteckenden Infektionskrankheiten zu schützen.

1. Regelmäßig Hände waschen

- ▶ wenn Sie nach Hause kommen,
- ▶ vor und während der Zubereitung von Speisen,
- ▶ vor den Mahlzeiten,
- ▶ nach dem Besuch der Toilette,
- ▶ nach dem Naseputzen, Husten oder Niesen,
- ▶ vor und nach dem Kontakt mit Erkrankten,
- ▶ nach dem Kontakt mit Tieren.



2. Hände gründlich waschen

- ▶ Hände unter fließendes Wasser halten,
- ▶ von allen Seiten mit Seife einreiben,
- ▶ dabei 20 bis 30 Sekunden Zeit lassen,
- ▶ unter fließendem Wasser abwaschen,
- ▶ mit einem sauberen Tuch trocknen.

3. Hände aus dem Gesicht fernhalten

- ▶ Fassen Sie mit ungewaschenen Händen nicht an Mund, Augen oder Nase.



4. Richtig husten und niesen

- ▶ Halten Sie beim Husten und Niesen Abstand von anderen und drehen sich weg.
- ▶ Benutzen Sie ein Taschentuch oder halten die Armbeuge vor Mund und Nase.



5. Im Krankheitsfall Abstand halten

- ▶ Kurieren Sie sich zu Hause aus.
- ▶ Verzichten Sie auf enge Körperkontakte, solange Sie ansteckend sind.
- ▶ Halten Sie sich in einem separaten Raum auf und benutzen Sie wenn möglich eine getrennte Toilette.
- ▶ Benutzen Sie Essgeschirr oder Handtücher nicht mit anderen gemeinsam.



6. Wunden schützen

- ▶ Decken Sie Wunden mit einem Pflaster oder Verband ab.

7. Auf ein sauberes Zuhause achten

- ▶ Reinigen Sie insbesondere Küche und Bad regelmäßig mit üblichen Haushaltsreinigern.
- ▶ Lassen Sie Putzlappen nach Gebrauch gut trocknen und wechseln sie häufig aus.



8. Lebensmittel hygienisch behandeln

- ▶ Bewahren Sie empfindliche Nahrungsmittel stets gut gekühlt auf.
- ▶ Vermeiden Sie den Kontakt von rohen Tierprodukten mit roh verzehrten Lebensmitteln.
- ▶ Erhitzen Sie Fleisch auf mindestens 70 °C.
- ▶ Waschen Sie Gemüse und Obst gründlich.

9. Geschirr und Wäsche heiß waschen

- ▶ Reinigen Sie Ess- und Küchenutensilien mit warmem Wasser und Spülmittel oder in der Spülmaschine.
- ▶ Waschen Sie Spüllappen und Putztücher sowie Handtücher, Waschlappen, Bettwäsche und Unterwäsche bei mindestens 60 °C.



10. Regelmäßig lüften

- ▶ Lüften Sie geschlossene Räume mehrmals täglich für einige Minuten.