

Stand 22.04.2020

Übergangsregeln für das (Indoor-) Training im Vereins-Fitnessstudio/Trainingscenter für den Wiedereinstieg in das vereinsbasierte Sporttreiben

Beim Vereinstrainingscenter/Fitnessstudio handelt es sich schwerpunktmäßig um Kraft- und Ausdauertrainings zur Verbesserung (mindestens Erhaltung) der Fitnessfaktoren wie Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit. Dazu werden stationäre Fitnessgeräte verwendet.

Wir unterscheiden zwischen:

- Gruppentraining im Kursbereich
- Individuelles Training auf der Trainingsfläche

Zielgruppe sind Erwachsene bis ungefähr Mitte/Ende 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 Vereins-Fitnessstudio folgende Empfehlungen:

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.
- Abstand der stationären Geräte ggf. vergrößern.
- Das Training in einem Zirkel wird empfohlen, um "Warteschlangen" an den Geräten zu vermeiden. Die Hygienebestimmungen (Handtuch unterlegen und desinfizieren der Griffe nach jedem Gebrauch) von den Teilnehmenden müssen dabei strikt eingehalten werden.
- Gruppentraining: 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.**

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

3. Freiluftaktivitäten präferieren

*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 die Trainings, wenn möglich weiterhin Outdoor durchgeführt werden.
- 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.
- Das Duschen ist untersagt.
- Desinfektionsmittel (mind. 61% Alkoholgehalt) an der Trainingsfläche bereitstellen.
- Tragen eines Mund-Nasenschutzes wird empfohlen (nicht bei hohen aeroben Belastungen, da bei einer Durchfeuchtung der Mund-Nasenschutz seine Wirkung verliert).
- Eigene Matte mitbringen, alternativ ein großes Badetuch mitbringen und über die Matte legen.
- Auf die Nutzung von Kleingeräten verzichten und nur mit dem eigenen Körpergewicht trainieren.
- Stationäre Geräte werden vor und nach Gebrauch durch die trainierende Person desinfiziert, Handtücher werden bei Nutzung untergelegt, um Körperkontakt zu vermeiden.
- Auf Freihanteltraining wird verzichtet.
- Zusätzliche Hygienemaßnahmen: mehrfachverwendbare medizinische Desinfektionstücher bereitstellen sowie ausreichend Desinfektionsmittel (s.o.) zur Reinigung von Matten oder Kleingeräten zur Verfügung stellen.
- 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.**

- Wenn möglich feste Trainingsgruppen bilden, grundsätzlich so klein wie möglich bzw. so wenig Personen wie möglich auf die Trainingsfläche zeitgleich zulassen.
 - ➔ zeitliche Limitierung des Aufenthalts der Trainierenden festlegen; Trainingslots erstellen
- Feste Zuordnungen der Übungsleitenden/ Trainer*innen zu den Schichten sind - wenn möglich - vorzunehmen.
- Eine Übungsleitung/ Trainer*in 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.
- 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/ Trainer*in von Kinderangeboten betreuen keine weiteren Angebote für Risikogruppen, z. B. Sport mit Älteren.
- Anwesenheitslisten zur Nachverfolgung von Infektionsketten sind zu führen. (Angaben: Datum, Ort und Trainingslot/Uhrzeit sowie ÜL/TN-Name, Anschrift, Telefon)
- Trainerpersonal auf der Trainingsfläche festlegen und dokumentieren; möglichst feste Schichten.
- 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. Brigit Ross.

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