

Die zehn Leitplanken des DOSB

1. Distanzregeln einhalten

Ein Abstand von mindestens 1,5 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 grundsätzlich 2 Meter Abstand zu allen anderen Personen einzuhalten. Bei Indoortrainings wird ein Abstand von 2 bis 4 Metern empfohlen.
- Trainingsbetrieb ist unter folgenden Regeln zulässig:
 - Mit mehr als 10 Personen, wenn er kontaktfrei bzw. unter Einhaltung eines Mindestabstands von 1,5 Meter ausgeübt wird. Diese Organisation sollte insbesondere bei Risikogruppen bevorzugt werden.
 - Mit Kontakt in einer Gruppe mit höchstens 10 Personen je Gruppe. Eine Durchmischung der Gruppen ist untersagt. Es dürfen mehrere Gruppen gleichzeitig das Trainingsgelände nutzen, wenn die Gruppen Abstand zueinander halten und eine feste Zuordnung von Trainern bzw. Übungsleitern zu einer Gruppe erfolgt.
- Für die Hallen gelten folgende Maximalbelegungen:
 - Turnhalle: 3 Gruppen à 10 Personen oder 20 Personen mit jeweils mindestens 1,5 Metern Abstand
 - Kleiner Saal: 2 Gruppen à 8 Personen oder 10 Personen mit jeweils mindestens 1,5 Metern Abstand
 - Spiegelsaal: 1 Gruppe à 10 Personen oder 5 Personen mit jeweils mindestens 1,5 Metern Abstand
- Bei Gruppenwechsel genügend Zeit einplanen. Rechtzeitiges Beenden des Trainings, damit der Raum rechtzeitig verlassen wurde. Die neue Gruppe wartet im Zweifel außerhalb des Gebäudes. Gänge müssen frei bleiben.
- Wenn möglich, getrennte Ein- und Ausgänge nutzen

2. Körperkontakte sollen 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 Sportsportarten, sollte unterbleiben. In Gruppen von bis zu 10 Personen sind sie aber nicht verboten.

- Verzicht auf Partnerübungen wird empfohlen
- kein Helfen und Sichern durch Trainer und Mittrainierende. (Hilfestellung ist zum Schutz der Athleten erlaubt, wenn der Trainer erkennt, dass der Athlet Schaden nehmen könnte).
- Nur moderate Aktivitäten möglich. Riskante und nicht beherrschbare Elemente sind zu vermeiden.
- Entsprechende Trainingsformen und -inhalte wählen, um Distanz wahren zu können und Körperkontakte zu vermeiden.

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 und reduzieren das Infektionsrisiko durch den permanenten Luftaustausch. Spiel- und Trainingsformen sollten, 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.

- Es wird das Tragen eines Mund-Nasen-Schutzes empfohlen, sofern es nicht sicherheitsgefährdend ist (nicht bei schweißtreibenden Aktivitäten, da bei einer Durchfeuchtung der Mund-Nasen-Schutz seine Wirkung verliert).
- In den Toiletten stehen ausreichend Seife, Desinfektionsmittel und Einweg-Handtücher zur Verfügung.
- Eigene Handgeräte für das Einzeltraining sind mitzubringen.
- Desinfizieren der Sportgeräte nach jeder Trainingseinheit durch die trainierende Person.

5. Die Umkleiden bleiben geschlossen

Die Nutzung von Umkleiden und Duschen in der Turnhalle wird vorerst ausgesetzt.

- Bereits in Sportbekleidung zum Training kommen
- Keine Nutzung von Garderoben, Duschen, Gemeinschaftsräumen
- Kein Umziehen in den Gängen

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, 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.

Stand: 15.06.2020

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. Maximal 10 Personen pro Gruppe sind zulässig. Grundsätzlich so klein wie möglich.
- Feste Zuordnungen der Übungsleitenden zu den Trainingsgruppen
- Ein Übungsleiter sollte nicht mehr als 3 Trainingsgruppen betreuen
- Es können mehrere Gruppen gleichzeitig das Trainingsgelände bzw. die Halle nutzen, wenn die Gruppen zueinander ausreichend Abstand einhalten. Der Übungsleiter darf nicht zwischen den einzelnen Gruppen wechseln.

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.

- Anwesenheitslisten zur Nachverfolgung von Infektionsketten sind zu führen (Angaben: Datum, Ort, Übungsleiter und Teilnehmer jeweils mit Name, Anschrift, Telefon)
- Nur, wer in eigener Selbstbeurteilung vollständig frei von Corona-Virus-Symptomen ist, darf am Training teilnehmen.