

# Dialog.NTB

**Corona & Sport geht!  
Tipps & Anregungen für ein  
sorgenfreies Angebot in Deinem Verein.**

Oktober 2020

Dirk Platta  
Niedersächsischer Turner-Bund e.V.



# Vorschriften und Empfehlungen

Im Folgenden die ab dem 25. Mai 2020 geltende Verordnung  
in einer Lesefassung

Gelb hervorgehoben: Änderungen vom 19. Mai 2020

Grün hervorgehoben: Änderungen zum 22. Mai 2020

Türkis hervorgehoben: weitere Änderungen, die für den 1. und 8. Juni 2020 vorgesehen sind

Niedersächsische Verordnung  
über infektionsschützende Maßnahmen  
gegen die Ausbreitung des Corona-Virus

Vom 22. Mai 2020

Aufgrund des § 32 Satz 1 in Verbindung mit den §§ 28, 29 und 30 Abs. 1 Satz 2 des

## Vorschriften

§ 1

Verhaltensregeln, Schließung von Einrichtungen,  
Durchführung von Veranstaltungen

(1) Jede Person hat physische Kontakte zu anderen Menschen, die nicht zu den Angehörigen des eigenen Hausstandes gehören, auf ein absolut nötiges Minimum zu reduzieren.

(2) <sup>1</sup>Ausgenommen von Absatz 1 ist die private Betreuung von höchstens fünf Kindern, die nicht zum Hausstand der betreuenden Person gehören; die Betreuung ist auf Tagesabschnitte beschränkt und der Betreuungszeitraum darf nicht länger als drei Monate betragen. <sup>2</sup>Eigene betreute Kinder der betreuenden Person sind auf die Höchstzahl von Kindern nach Satz 1 anzurechnen. <sup>3</sup>Die betreuten Kinder dürfen insgesamt aus höchstens drei unterschiedlichen Hausständen stammen. <sup>4</sup>Scheidet ein Kind während des Betreuungszeitraums aus der Betreuung aus, so ist es gleichwohl weiterhin auf die Höchstzahl von Kindern nach Satz 1 anzurechnen. <sup>5</sup>Die betreuende Person hat geeignete Maßnahmen zu ergreifen, um die Gefahr einer Infektion der eigenen Person und der betreuten Kinder mit dem Corona-Virus SARS-CoV-2 zu vermindern. **Während des**

## Übergangsregeln für Vereinsangebote im Fitness- und Gesundheitssport für den Wiedereinstieg in das vereinsbasierte Sporttreiben

### Einleitung

Basierend auf den zehn Leitplanken des DOSB sind in einem ersten Handlungsschritt **Übergangsregeln für Angebote** im Fitness- und Gesundheitssport entwickelt worden, die in zwei Stufen den Wiedereinstieg in das vereinsbasierte Sporttreiben beschreiben.

**Stufe 1** meint die Organisation des Vereinssports, sobald Sport im Freien wieder möglich ist. Hier kann es auch seitens der Turn- und Sportvereine erste Angebote im Fitness- und Gesundheitssport geben, wenn es die örtlichen Voraussetzungen zulassen und der Verein einen Teil des Angebots nach draußen verlegen kann.

**Stufe 2** beschreibt einen ersten Schritt der Öffnung des Hallensports. Dieser wird noch nicht in gewohntem Umfang und mit ggf. nicht mit denselben Inhalten wie in Zeiten vor der Corona-Krise stattfinden können, dennoch kann mit einem Training in veränderter Organisationsform

## Empfehlungen

tung der Fitnessfaktoren. Die Intensität des Trainings ist jedoch geringer als beim Fitnesssport.

Im Fitness- und Gesundheitssport sind neben den physischen Fitnessfaktoren vor allem auch die psycho-sozialen Gesundheitswirkungen von großer Bedeutung. Dabei geht es u.a. um Stimmungsmanagement, Wissen, Sinnzuschreibungen, soziale Unterstützung und Einbindung.

**Zielgruppe** sind Erwachsene bis ins hohe Alter – hier ist nicht das Alter bestimmend, sondern der Fitnesslevel (die Leistungsfähigkeit). Besonders für die Älteren sind die positiven physischen und psycho-sozialen Wirkungen eines Gesundheitstrainings in Zeiten der sozialen Distanzierung wichtig.

### Gliederung

- I. Stufe 1 – Freiluft-Angebote/Outdoortraining
- II. Stufe 2 – Fitness- und Gesundheitssport-Angebote in Sporthallen/Gymnastikräumen
- III. Stufe 2 – Fitness- und Gesundheitstraining in vereinseigenen Fitness-Einrichtungen

## Vorschriften

- Verein
- Stadt/  
Kommune

## § 26 - Sport, Fitnessstudios

(1) Die Sportausübung ist zulässig, wenn

1. diese kontaktlos zwischen den beteiligten Personen erfolgt,
2. ein Abstand von mindestens 2 Metern jeder Person zu jeder anderen beteiligten Person, die nicht zum eigenen Hausstand gehört, jederzeit eingehalten wird,
3. Hygiene- und Desinfektionsmaßnahmen, insbesondere in Bezug auf gemeinsam genutzte Sportgeräte, durchgeführt werden.

Abweichend von Satz 1 Nrn. 1 und 2 ist die Sportausübung auch zulässig, wenn sie in Gruppen von nicht mehr als 50 Personen erfolgt und die Kontaktdaten der Sportausübenden nach § 4 erhoben und dokumentiert werden.

- Sportausübung = „aktiv“
- Abstandsregelung in den Gängen/Fluren sowie Duschen & Umkleiden
- Musikgruppen / TGW-Gruppen: anderslautende Regeln!
- Corona-Verordnung genau prüfen/durchlesen!

<https://www.niedersachsen.de/Coronavirus/vorschriften-der-landesregierung-185856.html>



## Corona-News

- siehe [www.NTBwelt.de](http://www.NTBwelt.de) => Startseite
- aktuelle Neuigkeiten der Verbandsarbeit

## Corona-Service

- siehe [www.NTBwelt.de/corona-service](http://www.NTBwelt.de/corona-service)
- aktuelle Verordnung des Landes
- NTB-/DTB-Handlungsempfehlungen
- kostenlose Grafiken u.v.m.

## Corona-FAQs

- siehe [www.NTBwelt.de/corona-faqs](http://www.NTBwelt.de/corona-faqs)
- einige (wenige) FAQ's des NTB
- Verweis auf die FAQs des Landes Nds.
- Videos mit Umsetzungsbeispielen

## **Land Niedersachsen** – [www.niedersachsen.de](http://www.niedersachsen.de)

- <https://www.niedersachsen.de/Coronavirus/vorschriften-der-landesregierung-185856.html>
- [https://www.niedersachsen.de/Coronavirus/antworten\\_auf\\_haufig\\_gestellte\\_fragen\\_faq/antworten-auf-haufig-gestellte-fragen-rundums-sporttreiben-188025.html](https://www.niedersachsen.de/Coronavirus/antworten_auf_haufig_gestellte_fragen_faq/antworten-auf-haufig-gestellte-fragen-rundums-sporttreiben-188025.html)

## **LandesSportBund Niedersachsen** – [www.lsb-niedersachsen.de](http://www.lsb-niedersachsen.de)

- <https://www.lsb-niedersachsen.de/sportalltagmitcorona>

## **Deutscher Turner-Bund** – [www.dtb.de](http://www.dtb.de)

- <https://www.dtb.de/index.php?id=4187>

Organisationshilfe zum Wiedereinstieg ins vereinsbasierte Sporttreiben ▾
DTB-Empfehlungen Bildungsmaßnahmen ▾
DTB-Empfehlungen Musik und Spielmannswesen ▾
DTB-Empfehlungen Fitness- und Gesundheitssport ▾
DTB-Empfehlungen DTB-Sportarten ▾
DTB-Empfehlungen Kinderturnen ▾
DTB-Empfehlungen Wettkämpfe ▾
Trampolinspezifische ergänzende Handlungshinweise ▾
Orientierungslaufspezifische ergänzende Handlungshinweise ▾

**Deutscher Turner-Bund – [www.dtb.de](http://www.dtb.de)**

- <https://www.dtb.de/index.php?id=4187>

- klar definierte(n) Ansprechpartner im Verein  
„Corona-Beauftragte“  
(mit guter Erreichbarkeit)
- einheitliche Regeln/Vorschriften im Gesamtverein  
(bzw. bei den Nutzern der Sportstätten)
- klare & offene Kommunikation
  - im Vorstand
  - zu den Übungsleitenden
  - zu den Mitgliedern (und Eltern)
- einheitliche und klare Linie (Vorgehensweise)

# Corona-Beauftragte(r)

Empfehlenswert ist es, eine/n Corona-Beauftragte/n zu benennen, der auch offiziell durch den Vorstand berufen wird.

Diese/r ist zuständig für

- die Einhaltung der behördlichen Auflagen
- die entsprechende Umsetzung für den Gesamtverein
- die Beantwortung/Bearbeitung sämtlicher „Corona“ betreffenden Themen



TC Bildechingen

# Einheitliche Regeln/Vorschriften

Sportgemeinschaft Letter von 1905 e.V.  
*bewegt sich ... und dich!*

Corona-Virus



SG Letter 05 \* Postfach 700 122 \* 30921 Seelze

## CORONA REGELN SPORTBETRIEB

Wir freuen uns, für Sie einen eingeschränkten und geregelten Sportbetrieb anbieten zu können. Dafür müssen folgende Regelungen/Maßnahmen unbedingt beachtet werden.

1. Personen mit Krankheitssymptomen von Corona, grippalen Infekten oder anderen ansteckenden Erkrankungen dürfen nicht am Training teilnehmen oder die Sportstätten betreten.
2. Das Händeschütteln, Abklatschen, Umarmen und Jubeln/Traumern der Gruppe sollte möglichst unterlassen werden.
3. In den Gängen/Fluren sowie auf den Toiletten ist ein Mund-Nase-Schutz zwingend zu tragen. Dies gilt für alle Personen (ab 6 Jahre) die sich in den Sportstätten aufhalten d.h. Übungsleiter/Trainer, Sportler bzw. Aktive, Schiedsrichter, Begleitpersonen/Eltern, ...
4. Anwesenheitslisten zur Nachverfolgung von Infektionsketten sind durch den Übungsleitenden zu führen und in Schriftform mit sich zu führen. Die Anwesenheitsliste muss folgende Angaben beinhalten: Vorname, Familienname, vollständige Anschrift und Telefonnummer sowie der Beginn und das Ende der Sport-/Trainingseinheit.
5. Vor und nach dem Training müssen sich Teilnehmer\*innen gründlich die Hände zu Hause waschen und desinfizieren.
6. Der Übungsleitende/Trainer ist weisungsbefugt und muss Mitglieder, die sich nicht an diese Regeln halten, vom Sportbetrieb ausschließen bzw. Personen der Sportstätte verweisen.

Stand: 26. August 2020

Sportgemeinschaft Letter von 1905 e.V.  
*bewegt sich ... und dich!*

Corona Regeln Fußball



Folgende Regelungen gelten für **ALLE** Mannschaften bindend!

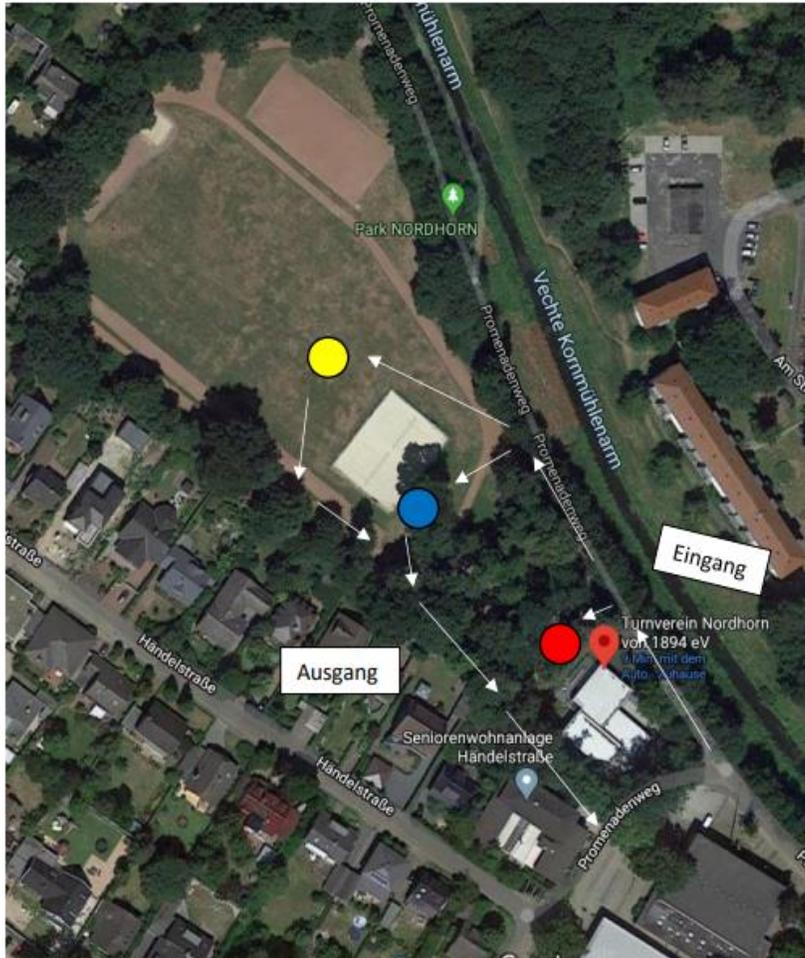
- Personen mit Krankheitssymptomen von Corona, grippalen Infekten oder anderen ansteckenden Erkrankungen dürfen nicht am Trainings- bzw. Spielbetrieb teilnehmen.
- Das Händeschütteln, Abklatschen, Umarmen und Jubeln in der Gruppe sollte möglichst unterlassen werden.
- Vor dem Betreten des Kabinenbereiches sind die Hände zu desinfizieren. (Desinfektionsstation im Eingangsbereich)
- In den Kabinengängen und den Toiletten ist ein Mund-Nasen-Schutz zwingend zu tragen.
- Der Aufenthalt in den Kabinen sollte möglichst kurzgehalten werden.
- Der Zutritt zum Kabinenbereich ist nur für Trainer / Betreuer(innen) und Spieler(innen) erlaubt. Keine Eltern, etc.
- Im Duschbereich dürfen sich max. 4 Personen zeitgleich aufhalten.
- Nach Trainings- bzw. Spielende sind in den Kabinen die Bänke und Türgriffe zu desinfizieren. (Hilfsmittel stehen im Flur bereit).
- Anwesenheitslisten für den Trainingsbetrieb sind weiter durch den Übungsleiter / Betreuer zu führen.
- Im Spielbetrieb ist eine Anwesenheitsliste für Spieler (innen) und Zuschauer durch den Übungsleiter / Betreuer zu führen und gesammelt an die Abteilungsleitung abzugeben. (Aufbewahrungszeit 4 Wochen).
- Die Abstandsregel von 1.5m gilt für Zuschauer und ist durch zwei Personen aus den einzelnen Mannschaften zu überwachen. (kenntlich gemacht durch gelbe Westen)



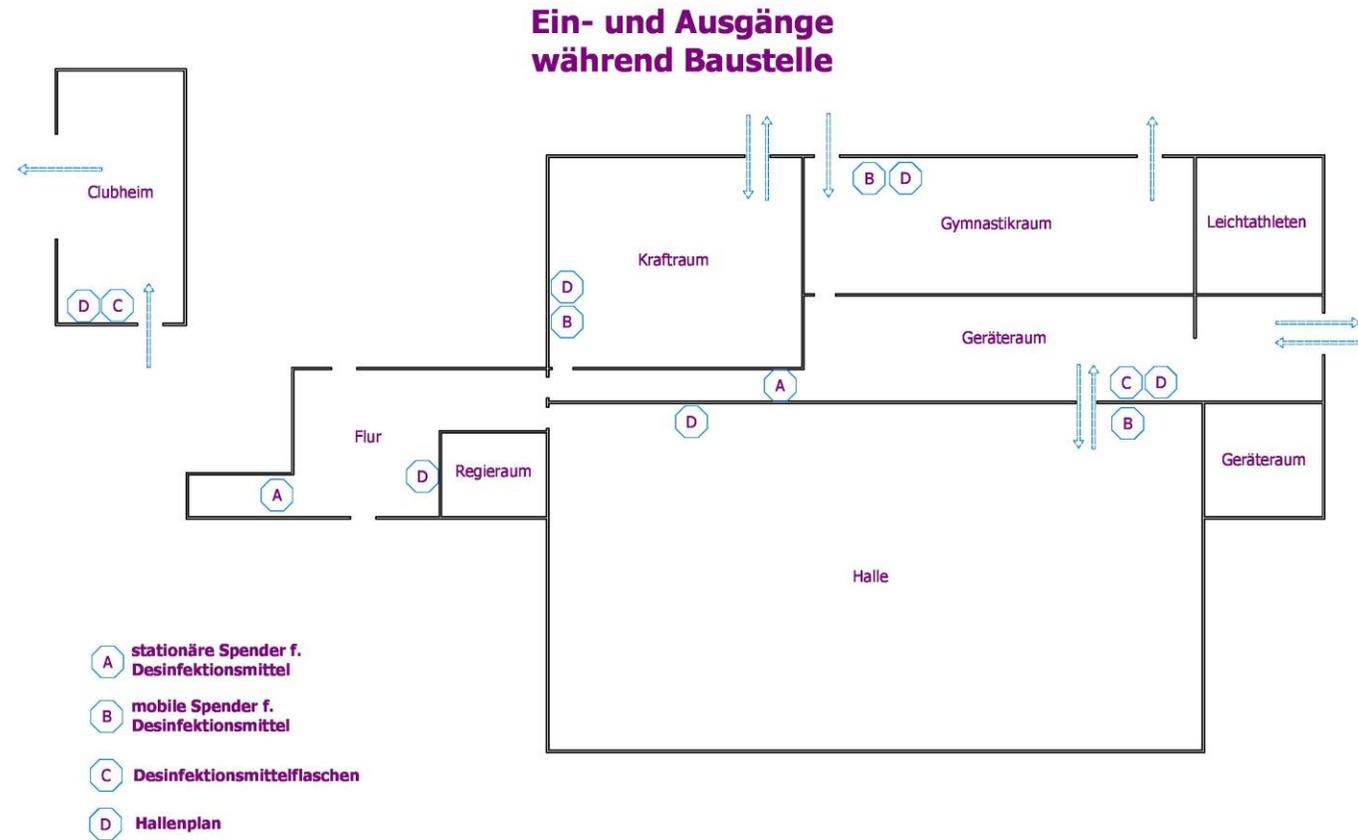
- klare & offene Kommunikation
  - im Vorstand
  - zu den Übungsleitenden
  - zu den Mitgliedern (und Eltern)
  
- a. Website stets aktuell halten
- b. Informationen gut zur Weiterleitung/Aufbereitung
- c. Weiterleitung auf den unterschiedlichsten Kommunikationswegen bedenken
- d. Zeitspanne des Weiterleitens bedenken (auch bei Abfragen notwendig)

- klare & offene Kommunikation an die Mitglieder/Teilnehmer
- Kleingeräte und Gymnastikmatte/Badetuch sind selbst mitzubringen
- Kleingeräte ausleihen (für das Winterhalbjahr)
- Stundengestaltung genau überlegen
- ggf. Abstimmung mit Übungsleitenden der vorherigen/anschließenden Sportgruppe

# Turnstunde: Vorbereitung



TV Nordhorn



TSV Neustadt am Rbg,

# Turnstunde: Stundenbeginn

- klare & offene Kommunikation an die Mitglieder/Teilnehmer
- Mund-Nasen-Schutz in Gängen/Fluren sowie Umkleiden/Duschen
- Türen offen stehen lassen (Kontaktflächen minimieren)
- Hände (und Füße) desinfizieren lassen
- Körperkontakt vermeiden



# Desinfektionsmittel bereitstellen



#BleibGesund 12:51 42%

**Löns-Apotheke, Alexander Rupp e.K.**  
1 Min.

Ab heute neu an Lager sind unsere tollen Aufsteller zur Händedesinfektion. Praktisch, aufmerksamkeitsstark und hübsch anzusehen. Schon vormontiert und inklusive Hebelarmspender. Was will man mehr? Rupp und Gut.



Gefällt mir Kommentieren Teilen

## Abstandregelung im Rehasport



JSK Rodgau



# Turnstunde: Durchführung



SV Friedrichsfehn

- Regelmäßiges und intensives Lüften  
(auch im Hallenbelegungsplan einplanen/vorsehen)
- insbesondere Pausen nutzen
- auch nach Möglichkeit während der Sport-/Trainingsstunde
- Die Räumlichkeiten sind so oft wie möglich, jedoch mindestens vor und nach einem Gruppenwechsel, intensiv (wenn möglich auf Durchzug) zu lüften.



- Handdesinfektion / Flächendesinfektion  
! begrenzt viruzid / begrenzt viruzid plus / viruzid !

- Liste Desinfektionsmittelhersteller:

**Industrieverband Hygiene & Oberflächenschutz**

<http://www.desinfektionsmittelliste.de/Home/Page/1>

- Sportgeräte richtig desinfizieren/reinigen

<https://www.dtb.de/weitere-nachrichten/nachrichten/artikel/dtb-ratgeber-sportgeraete-richtig-reinigen-9563/>

- [https://www.dtb.de/fileadmin/user\\_upload/dtb.de/DTB/Corona/spieth-gymnastics-de-reinigungsmittelmethode-reinigungsleitfaden-spieth-gymnastics.pdf](https://www.dtb.de/fileadmin/user_upload/dtb.de/DTB/Corona/spieth-gymnastics-de-reinigungsmittelmethode-reinigungsleitfaden-spieth-gymnastics.pdf)
- [https://www.benz-sport.de/img/Desinfektion\\_BENZ.pdf](https://www.benz-sport.de/img/Desinfektion_BENZ.pdf)
- <https://www.sport-thieme.de/blog/tipps-tricks/sportgeraete-richtig-desinfizieren-fuer-virenfreie-oberflaechen>



Wir appellieren im Sinne der DOSB-Leitplanken bei der Wiederaufnahme des Sportbetriebs weiterhin an die Vernunft und Verantwortung aller Sportler\*innen!



**Fangt wieder an**

**... bevor andere Anbieter euch überholen und eure Teilnehmer sich anderweitig orientieren!**

## Die „Corona“-Hotlines

**LSB-Hotline** Montag bis Freitag zwischen 10 und 12 Uhr und  
donnerstags von 16 bis 18 Uhr  
Telefonnummer (0511) 1268 – 210

## Zentrale Hotline der Landesregierung

Die Niedersächsische Landesregierung stellt für alle Fragen von Bürgerinnen und Bürgern von montags bis freitags von 8 Uhr bis 18 Uhr sowie am Sonnabend von 10 bis 15 Uhr eine zentrale Hotline zur Verfügung. Die Hotline ist unter der folgenden Telefonnummer zu erreichen: (0511) 120 – 6000

## Deine persönlichen Kontakte zum NTB



Michael Fehst  
Koordinator Vereinsservice  
(0151) 70 166 288  
[Michael.Fehst@NTBwelt.de](mailto:Michael.Fehst@NTBwelt.de)



Petra Pape  
Koordinatorin Vereinsservice  
(0176) 176 100 40  
[Petra.Pape@NTBwelt.de](mailto:Petra.Pape@NTBwelt.de)

sowie die entsprechenden Ansprechpartner in Deinem Turnkreis.

# #sportVEREINTuns

Nach der Zeit der Einschränkungen sehnen sich die Menschen nach Gemeinschaft, Teamspass und einem Gefühl der Zugehörigkeit und des Zusammenhalts.

## #sportVEREINTuns

Dieser Hashtag soll auch von Euch – als Verein – genutzt und kommuniziert werden.

