

## 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 und inhaltlichen Anpassungen begonnen werden.

Beim **Fitnesssport** handelt es sich um ein Training zur Verbesserung (mindestens Erhaltung) der Fitnessfaktoren wie Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit. Dazu gehören Angebote wie Rückenfit, Bauch-Beine-Po, Yoga und Pilates, Functional Training, Zirkeltraining, Krafttraining, Ausdauertraining wie Walking, Nordic Walking, CardioFit, Cycling u.v.m.

Beim Gesundheitssport handelt es sich ebenso um ein Training zur Verbesserung und Erhaltung 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.

## **II. Stufe 2 - Fitness- und Gesundheitssport-Angebote in Sporthallen/Gymnastikräumen**

### **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 2,00 - 4,00 m Abstand zu allen anderen Personen einzuhalten. Mit zunehmender Trainingsintensität (Aspiration) sollte der Abstand vergrößert werden.
- Es ist sich grundsätzlich strikt an die behördlichen Anordnungen für öffentliche Räume zu halten. Je nach Gegebenheiten wird empfohlen, pro 10 qm nicht mehr als eine Person zuzulassen.
- Wenn möglich getrennte Ein- und Ausgänge nutzen.
- 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. Die Austragung von Zweikämpfen, z.B. in Sportarten, sollte unterbleiben. In Zweikampfsportarten kann nur Individualtraining stattfinden.\**

- Verzicht auf Partnerübungen und Körperkontakt in der Gruppe.
- Kein Helfen und Sichern durch Trainer\*innen und Mittrainierende.
- Korrekturen zur Übungsausführung durch Trainer\*innen erfolgen nur mündlich.

### **3. Freiluftaktivitäten präferieren/ 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.\**

- Vorzugsweise sollten die Angebote weiterhin, wenn möglich, 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.
- Die Teilnehmenden bringen ein großes Badetuch mit, welches sie über die Matte legen können oder wenn möglich sollten sie ihre eigene Matte mitbringen.
- Auf die Nutzung von Kleingeräten verzichten und nur mit dem eigenen Körpergewicht trainieren.
- Zusätzliche Hygienemaßnahmen: Wenn vereinseigene Matten ohne Handtuch genutzt werden, müssen diese desinfiziert werden (Desinfektionsmittel oder mehrfachverwendbare, medizinische Desinfektionstücher).
- In den Sanitärräumen ausreichend Seife, Desinfektionsmittel (s.o.) und Einweg-Handtücher zur Verfügung stellen.
- Die Sanitärräume sollen immer nur von einer Person zur selben Zeit benutzt werden, da durch die Enge der Räume eine stärkere Aerosolkonzentration eintritt. Die Türen zu Waschräumen sollten tagsüber offengelassen werden, auch damit die Türgriffe so wenig wie möglich angefasst werden müssen.

#### **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 (z.B. bis zu fünf Personen), 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.\**

- Die jeweiligen behördlichen Verordnungen der Bundesländer zu zulässigen Gruppengrößen sind grundsätzlich und darüber hinaus je nach örtlicher Gegebenheit unterschiedlich und entsprechend zu beachten.
- Feste Trainingsgruppen bilden.
- Feste Zuordnungen der Übungsleitenden zu den Trainingsgruppen sind – wenn möglich – vorzunehmen.
- Eine Übungsleitung soll möglichst nicht mehr als fünf 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.\**

- Übungsleitende, die Kindergruppen betreuen, dürfen keine Risikogruppen betreuen, z.B. Sport mit Älteren.
- Anwesenheitslisten zur Nachverfolgung von Infektionsketten sind zu führen. (Angaben: Datum, Ort sowie ÜL/TN-Name, Anschrift, Telefon).
- 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 (nach der behördlich angeordneten Quarantäne) und mit ärztlichem Attest wieder am Training teilnehmen.