



# Übergangsempfehlungen für TGM/TGW/SGW/Kids-Cup für den Wiedereinstieg für das vereinsbasierte Sporttreiben

## TGM/TGW/SGW/Kids-Cup

Unter Berücksichtigung der zehn Leitplanken des DOSB\* und der Handlungsempfehlungen des DTB\*\* gibt der HTV folgende Empfehlungen, die regelmäßig den Vorgaben der Bundesregierung angepasst werden:

In Anlehnung an die DTJ Empfehlungen in den Umsetzungshilfen des Bereichs Kinderturnen sind Kinder noch nicht bzw. nur begrenzt in der Lage, Abstandsregeln zu verstehen oder einzuhalten. Werden Regeln verstanden, werden diese im Spielprozess oft schnell vergessen. Dementsprechend wird eine Durchführung von Angeboten im Bereich des Kids-Cup (Altersgruppe bis 8 Jahre) vorerst nicht empfohlen. Im Bereich des SGW (Altersgruppe bis 11 Jahre) ist eine Durchführung des Trainings nur möglich, sofern die Abstands-, Hygiene- und Organisationsregeln verstanden und konsequent umgesetzt werden können. Es müssen eventuell zusätzliche Einschränkungen im Bereich der Trainingsinhalte, bezogen auf die Handlungsempfehlungen des DTB im Bereich der Sportarten, vorgenommen werden.

Für die Durchführung der einzelnen Disziplinen (u.a. Turnen, Gymnastik) sind die Handlungshinweise des DTB der jeweiligen Sportart zu beachten.

Die folgenden Empfehlungen sind stets an die lokalen Verordnungen anzupassen.

### 1. Distanzregeln einhalten

*Ein Abstand von mindestens zwei 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 ventiliert wird, sind mindestens 2,00 - 4,00 m Abstand zu allen anderen Personen einzuhalten. \*\*
- Es ist sich grundsätzlich strikt an die behördlichen Anordnungen für öffentliche Räume zu halten. Je nach Gegebenheiten wird empfohlen pro 20 - 40 qm nicht mehr als eine Person zuzulassen. \*\*
- Gruppentraining: Bei Gruppenwechsel genügend Zeit einplanen, sodass sich die Gruppen nicht treffen. \*\*  
HTV-Empfehlung: Eine Zeit von 15 Minuten zwischen den Gruppen einplanen.
- Wenn möglich getrennte Ein- und Ausgänge nutzen. \*\*
- Der gemeinsame Verzehr von Speisen und Getränken ist untersagt. \*\*

Die Empfehlungen dieses Dokumentes erfolgen unter Berücksichtigung der zehn Leitplanken des DOSB ([https://cdn.dosb.de/user\\_upload/www.dosb.de/Corona/21042020\\_ZehnLeitplanken\\_\\_end\\_.pdf](https://cdn.dosb.de/user_upload/www.dosb.de/Corona/21042020_ZehnLeitplanken__end_.pdf)) sowie der Handlungsempfehlungen des DTB ([https://www.dtb.de/fileadmin/user\\_upload/dtb.de/DTB/Corona/DTB-%C3%9Cbergangsregeln\\_Wiedereinstieg\\_DTB-Sportarten\\_20200508.pdf](https://www.dtb.de/fileadmin/user_upload/dtb.de/DTB/Corona/DTB-%C3%9Cbergangsregeln_Wiedereinstieg_DTB-Sportarten_20200508.pdf)) und wurden durch den HTV ergänzt.



## 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. \**

- Kinder nehmen allein ohne Eltern am Training teil. \*\*
- Keine Partnerübungen \*\*
- Kein Helfen und Sichern durch Trainer\*innen und Mittrainierende. (Hilfeleistung ist zum Schutz der Athleten\*innen erlaubt, wenn der/die Trainer\*in erkennt, dass der/die Athlet\*in Schaden nehmen könnte.) \*\*
- Daher sind nur moderate Aktivitäten möglich. Riskante und nicht beherrschte Elemente sind zu vermeiden. \*\*
- Entsprechende Trainingsformen und -inhalte wählen, um Distanz wahren zu können und Körperkontakte zu vermeiden. \*\*

## 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 Trainingseinheiten, wenn möglich, weiterhin Outdoor durchgeführt werden. \*\*
- 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. \**

- Es wird das Tragen eines Nasen-Mundschutzes empfohlen, sofern es nicht sicherheitsgefährdend ist (nicht bei schweißtreibenden Aktivitäten, da bei einer Durchfeuchtung der Nasen-Mundschutz seine Wirkung verliert). \*\*
- Waschgelegenheit und Seife sind bereitzustellen, um Händewaschen vor und nach dem Training zu gewährleisten (nur für das Training an der Sportstätte möglich). \*\*
- In den Toiletten sind ausreichend Seife, Desinfektionsmittel (mind. 61% Alkoholgehalt) und Einweg-Handtücher zur Verfügung zu stellen. \*\*
- Eigene Handgeräte für das Einzeltraining sind mitzubringen (u.a. Gymnastik). \*\*
- Bei Hallentraining:\*\*
  - Möglichst intensiv durchlüften. \*\*  
**HTV-Empfehlung: Nach Möglichkeit während der gesamten Trainingsstunde Fenster und Türen geöffnet halten.**
  - In der Sportstätte ausreichend Desinfektionsmittel (s.o.) zur Verfügung stellen. \*\*
  - Regelmäßig (mehrfach die Stunde) die Hände und – so barfuß trainiert wird – die Füße desinfizieren (dafür eigenes Desinfektionsmittel (mind. 61% Alkoholgehalt) oder wiederverwendbare medizinische Desinfektionstücher mitbringen). \*\*
  - Desinfizieren der Sportgeräte nach jeder Trainingseinheit durch die trainierende Person. \*\*  
**HTV-Empfehlung: Bei Desinfektion von Turngeräten Vorgaben und Herstellerinformationen beachten. Es werden noch Empfehlungen dazu nachgereicht.)**

Die Empfehlungen dieses Dokumentes erfolgen unter Berücksichtigung der zehn Leitplanken des DOSB ([https://cdn.dosb.de/user\\_upload/www.dosb.de/Corona/21042020\\_ZehnLeitplanken\\_\\_end\\_.pdf](https://cdn.dosb.de/user_upload/www.dosb.de/Corona/21042020_ZehnLeitplanken__end_.pdf)) sowie der Handlungsempfehlungen des DTB ([https://www.dtb.de/fileadmin/user\\_upload/dtb.de/DTB/Corona/DTB-%C3%9Cbergangsregeln\\_Wiedereinstieg\\_DTB-Sportarten\\_20200508.pdf](https://www.dtb.de/fileadmin/user_upload/dtb.de/DTB/Corona/DTB-%C3%9Cbergangsregeln_Wiedereinstieg_DTB-Sportarten_20200508.pdf)) und wurden durch den HTV ergänzt.



## 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. \**

- Bereits in Sportbekleidung zum Training kommen. \*\*
- Keine Nutzung von Garderoben, Duschen, Gemeinschaftsräumen. \*\*
- Zugänge zu Waschmöglichkeiten für Hände (und je nach Möglichkeit für Füße) mit Seife (s.o.) sicherstellen. \*\*
- **HTV-Empfehlung: Beschilderung von Laufwegen auf dem gesamten Trainingsgelände (sanitäre Einrichtungen, Hallen, usw.).**

## 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. \**

- **HTV-Empfehlung: Eltern betreten beim Bringen und Abholen der Kinder die Veranstaltungsstätte nicht.**
- Auch beim Kommen und Gehen sind die Abstandsregeln einzuhalten.
- Jegliches Treffen und Austausch vorher und im Nachgang sind untersagt.

## 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. \**

- Feste Trainingsgruppen bilden; grundsätzlich so klein wie möglich. Es wird eine Trainingsgruppengröße von bis zu zehn Personen empfohlen. \*\*
- **HTV-Empfehlung: unter Berücksichtigung der zuvor beschriebenen 20-40 qm pro Person**
- **HTV-Empfehlung: Personen aus einem Haushalt (z.B. Geschwister) sollten möglichst zusammen trainieren**
- **HTV-Empfehlung: Eventuell die Disziplinen zeitlich und räumlich getrennt in kleinen Teilgruppen trainieren**
- Feste Zuordnungen der Übungsleitenden zu den Trainingsgruppen sind – wenn möglich – vorzunehmen. \*\*
- Eine Übungsleitung soll möglichst nicht mehr als fünf Trainingsgruppen 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. \*\*

Die Empfehlungen dieses Dokumentes erfolgen unter Berücksichtigung der zehn Leitplanken des DOSB ([https://cdn.dosb.de/user\\_upload/www.dosb.de/Corona/21042020\\_ZehnLeitplanken\\_\\_end\\_.pdf](https://cdn.dosb.de/user_upload/www.dosb.de/Corona/21042020_ZehnLeitplanken__end_.pdf)) sowie der Handlungsempfehlungen des DTB ([https://www.dtb.de/fileadmin/user\\_upload/dtb.de/DTB/Corona/DTB-%C3%9Cbergangsregeln\\_Wiedereinstieg\\_DTB-Sportarten\\_20200508.pdf](https://www.dtb.de/fileadmin/user_upload/dtb.de/DTB/Corona/DTB-%C3%9Cbergangsregeln_Wiedereinstieg_DTB-Sportarten_20200508.pdf)) und wurden durch den HTV ergänzt.



#### **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 im Kinderturnen betreut keine weiteren Übungsgruppen für Risikogruppen, 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 und mit ärztlichem Zeugnis wieder am Training teilnehmen. \*\*
- **HTV-Empfehlung: bei gesundheitlichen Notfällen ist immer Erste-Hilfe zu leisten! Nähere Informationen gibt es z.B. auf der Internetseite des Deutschen Roten Kreuzes.**

Die Empfehlungen dieses Dokumentes erfolgen unter Berücksichtigung der zehn Leitplanken des DOSB ([https://cdn.dosb.de/user\\_upload/www.dosb.de/Corona/21042020\\_ZehnLeitplanken\\_\\_end\\_.pdf](https://cdn.dosb.de/user_upload/www.dosb.de/Corona/21042020_ZehnLeitplanken__end_.pdf)) sowie der Handlungsempfehlungen des DTB ([https://www.dtb.de/fileadmin/user\\_upload/dtb.de/DTB/Corona/DTB-%C3%9Cbergangsregeln\\_Wiedereinstieg\\_DTB-Sportarten\\_20200508.pdf](https://www.dtb.de/fileadmin/user_upload/dtb.de/DTB/Corona/DTB-%C3%9Cbergangsregeln_Wiedereinstieg_DTB-Sportarten_20200508.pdf)) und wurden durch den HTV ergänzt.