



Übergangsempfehlungen für das Training im Fitness- und Gesundheitssport für den Wiedereinstieg für das vereinsbasierte Sporttreiben

Indoor-Fitnessstraining

Unter Berücksichtigung der zehn Leitplanken des DOSB* und der Handlungsempfehlungen des DTB** gibt der HTV folgende Empfehlungen:

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 mit gründlicher Durchlüftung des Raumes (wenn möglich) einplanen.
- Wenn möglich getrennte Ein- und Ausgänge nutzen. **
- **HTV-Empfehlung: Die Ablage des Equipments und persönlicher Gegenstände inkl. Trinkflaschen erfolgt in einer pro Person ausgewiesenen „Zone“. Diese Bereiche können z.B. mit einem Hula-Hoop-Reifen, einem Springseil o.ä. markiert werden.**

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 Spisportarten, sollte unterbleiben. In Zweikampfsportarten kann nur Individualtraining stattfinden. **

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

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) sowie der Handlungsempfehlungen des DTB (https://www.dtb.de/fileadmin/user_upload/dtb.de/DTB/Corona/DTB-%C3%9Cbergangsregeln_Wiedereinstieg_Fitness-_und_Gesundheitssport_20200508.pdf) und wurden durch den HTV ergänzt.



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 (nur für das Training an der Sportstätte möglich). **
- 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 bzw. nur mit dem eigenen Körpergewicht trainieren. **
HTV-Empfehlung: Sollten Kleingeräte genutzt werden sollen und keine eigenen verfügbar sein, ist der langfristige Verleih von zuvor desinfizierten Kleingeräten des Vereins an Teilnehmende eines Kurses möglich (dafür Desinfektionsmittel von mind. 61% Alkoholgehalt verwenden).
- Zusätzliche Hygienemaßnahmen: Wenn vereinseigene Matten ohne Handtuch genutzt werden, müssen diese desinfiziert werden (Desinfektionsmittel oder mehrfachverwendbare, medizinische Desinfektionstücher). **

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. **
- **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. **

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) sowie der Handlungsempfehlungen des DTB (https://www.dtb.de/fileadmin/user_upload/dtb.de/DTB/Corona/DTB-%C3%9Cbergangsregeln_Wiedereinstieg_Fitness-_und_Gesundheitssport_20200508.pdf) und wurden durch den HTV ergänzt.



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. Es wird empfohlen, nicht mehr als zehn Personen pro Gruppe einzuteilen. **
HTV-Empfehlung: unter Berücksichtigung der zuvor beschriebenen 20-40 qm pro Person
- HTV-Empfehlung: Personen aus einem Haushalt (z.B. Eheleute) sollten möglichst zusammen trainieren
- Feste Zuordnungen der Übungsleiter*innen zu den Trainingsgruppen sind - wenn möglich - vorzunehmen. **
- Eine Übungsleiter*innen sollte möglichst nicht mehr als fünf Gruppen betreuen. **
- HTV-Anmerkung: zur Eindämmung der weiteren Virusverbreitung im Falle einer auftretenden Infektion

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. **
- Anwesenheitslisten zur Nachverfolgung von Infektionsketten sind zu führen. (Angaben: Datum, Ort und Trainings-Slot/Uhrzeit 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) sowie der Handlungsempfehlungen des DTB (https://www.dtb.de/fileadmin/user_upload/dtb.de/DTB/Corona/DTB-%C3%9Cbergangsregeln_Wiedereinstieg_Fitness-_und_Gesundheitssport_20200508.pdf) und wurden durch den HTV ergänzt.