

Die zehn Leitplanken des DOSB

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. ✓

Körperkontakte müssen 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 Spielsportarten, sollte unterbleiben. In Zweikampfsportarten kann nur Individualtraining stattfinden.~~

Mit der Anpassung der Corona-Verordnung mit Gültigkeit vom 11. Juni 2020 ist der Kontaktsport in Hessen wieder erlaubt. Es gelten jedoch weiterhin die vorgegebenen Kontaktbeschränkungen!

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. ✓

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. ✓

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.~~

Vereins- und Versammlungsräume können nun wieder genutzt werden. Auch in Umkleidekabinen entfällt die Fünf-Quadratmeter-Regel. Stattdessen gelten die allgemeinen Abstandsvorgaben von 1,5 Metern.

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.~~

Gemäß der aktuell vorliegenden Verordnung können Spieler*innen wieder gemeinsam in einem PKW anreisen.

Der Besuch von Sportveranstaltungen und -wettkämpfen ist unter Einhaltung der Drei-Quadratmeter-Regel und eines Hygienekonzeptes wieder möglich. Bei Veranstaltungen wird die Fünf-Quadratmeter-Regel für Sitzplätze und die Zehn-Quadratmeter-Regel für Stehplätze aufgehoben. Grundsätzlich gilt, dass der Mindestabstand von 1,5 Metern eingehalten werden muss. Als Richtgröße sollen für jede Person drei Quadratmeter zur Verfügung stehen. Die Teilnehmerzahl darf 250 nicht übersteigen (Regelobergrenze). Beachten Sie bitte die weiteren Hinweise und Corona-Auflagen für Veranstaltungen.



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.~~

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. ✓

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. ✓

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. ✓

ÜBERARBEITET
16:40, 04.08.2020