



Einhaltung der zehn Leitplanken des DOSB (Deutscher Olympischer Sportbund)

Hiermit übernehme ich die Verantwortung, dass in meiner Übungsstunde und/oder Trainingseinheit die zehn Leitplanken des DOSB (siehe Anlage) verpflichtend eingehalten werden. Der Vorstand des TV Elmendorf ist mit meiner Unterschrift von seiner Pflicht zur Einhaltung der Leitlinien entlassen.

Weiterhin als Anlage beigefügt ist eine Empfehlung inkl. Checkliste des LandesSportBund Niedersachsen e.V.. Auch dieses habe ich zur Kenntnis genommen und werde sie befolgen.

Mir wurde verpflichtend aufgetragen, dass ich für jede einzelne Übungsstunde und/oder Trainingseinheit eine Anwesenheitsliste zu führen habe. Diese Liste ist nach Beendigung der Stunde oder Einheit im „Corona“-Ordner im Regieraum abzuheften.

Ich habe ferner darauf zu achten, dass alle Teilnehmenden meiner Übungsstunde und/oder Trainingseinheit nach jeder Beendigung die Sportanlage unter Einhaltung der Abstandsregeln unverzüglich zu verlassen haben.

Die Zeit, die für die Hygienemaßnahmen aufzuwenden ist, ist in jeder Übungsstunde und/oder Trainingseinheit bereits inkludiert. Nur dadurch kann ein kontaktloser Gruppenwechsel erfolgen. Es ist leider nicht möglich, diese Zeiten im Anschluss mit an die Stunde und/oder Einheit dranzuhängen, dann würden sich die Zeiten einiger Gruppen überschneiden oder zu weit nach hinten verschieben. Hier gibt es auch kein Diskussionsbedarf. Auch dieses habe ich zur Kenntnis genommen und werde es befolgen.

Ort, Datum

Unterschrift

Name, Vorname

Sportart - Sportgruppe

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 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.

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.

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.

Empfehlungen zur Wiedereröffnung des Sportbetriebs im Rahmen der Corona-Pandemie: Ein Leitfaden für Trainer/Übungsleiter, Trainerinnen/Übungsleiterinnen

Stand: 13. Mai 2020

Voraussetzung für die Wiedereröffnung des Sportbetriebs in den Sportvereinen sind die Vorgaben der **Niedersächsischen Verordnung zur Bekämpfung der Corona-Pandemie** in der jeweils aktuellen Fassung (<https://www.lsb-niedersachsen.de/landessportbund/alltag-mit-corona/>).

Generell sind alle Sport- und Bewegungsangebote des Vereins bzgl. ihrer Durchführbarkeit im Sinne der Einhaltung der Regeln zum Infektionsschutz zu prüfen. Bei Kontakt- oder Mannschaftssportarten müssen weiterhin alternative Trainingskonzepte wie z.B. Lauf-, Athletik-, Zirkeltraining usw. angeboten werden.

Sportartspezifische Vorgaben sind in den [>> Übergangsregeln der Spitzensportverbände](#) und der [Landesfachverbände](#) geregelt und sollten vor der Wiedereröffnung des Trainingsbetriebs in der jeweiligen Sportart herangezogen werden.

Weiterführende Fragen werden im **Wegweiser für die Vereine** zur Wiedereröffnung des Sportbetriebs beantwortet.

Allgemeine Rahmenbedingungen zum Sportbetrieb:

- Eine Einweisung in die [Hygienebestimmungen des Vereins](#) ist erfolgt.
- In einem [Reinigungs- und Desinfektionsplan](#) ist geregelt, wer für die Hygiene in den genutzten Räumlichkeiten/Flächen zuständig ist.
- Die [Gruppengrößen](#) sind gemäß den geltenden Empfehlungen der jeweiligen Sportarten angepasst/verkleinert. Als empfohlene Maßgabe gilt eine Fläche von wenigstens 10m² pro Teilnehmendem.
- Die Sporeinheiten sollten möglichst in gleichbleibender Besetzung stattfinden ([fester Teilnehmerkreis](#)).
- Zur Verletzungsprophylaxe sollte die [Intensität der Sporeinheit](#) an die Gegebenheiten (längere Trainingspause der Teilnehmenden/Athlet*innen) angepasst werden.
- [Mund-Nasen-Schutzmasken und Einmalhandschuhe](#) sollten in ausreichender Menge (ggf. beim Verein) vorrätig sein.
- [Anwesenheitslisten](#) für Trainingseinheiten und Sportkurse sollten vorbereitet werden, um mögliche Infektionsketten zurückverfolgen zu können (empfohlen wird die Nutzung eines Online-Anmeldeverfahrens).

- Vor der Trainingseinheit – Checkliste:**
- Bei jeglichen **Krankheitssymptomen** ist Trainern/Übungsleitern und Trainerinnen/Übungsleiterinnen das Betreten der Sportstätte, die Leitung der Sporteinheit sowie die Teilnahme an sonstigen Vereinsangeboten untersagt. Eine Information an den Verein und die Teilnehmenden muss umgehend erfolgen.
- Jeder Teilnehmende muss folgende Voraussetzungen erfüllen und dies bei der Anmeldung sowie vor Beginn der Sporteinheit bestätigen:
 - Es bestehen **keine gesundheitlichen Einschränkungen oder Krankheitssymptome**.
 - Es bestand für mindestens zwei Wochen **kein Kontakt zu einer infizierten Person**.
 - Vor und nach der Sporteinheit muss ein **Mund-Nasen-Schutz** getragen werden.
 - Die **Hygienemaßnahmen** (Abstand halten, regelmäßiges Waschen und Desinfizieren der Hände) werden eingehalten.
- Die Trainer/Übungsleiter und Trainerinnen/Übungsleiterinnen und Teilnehmenden reisen individuell und bereits in **Sportbekleidung** zur Sporteinheit an. Auf Fahrgemeinschaften wird verzichtet.
- Jeder Teilnehmende bringt seine **eigenen Handtücher und Getränke** zur Sporteinheit mit. Diese sind nach Möglichkeit namentlich gekennzeichnet und werden stets in ausreichendem Abstand zu den persönlichen Gegenständen der anderen Teilnehmenden abgelegt. Gleiches gilt für eigene Matten oder Sportgeräte.
- Zwischen den Sporteinheiten sollte eine **Pause von mindestens 10 Minuten** vorgesehen werden, um Hygienemaßnahmen durchzuführen, einen kontaktlosen Gruppenwechsel zu ermöglichen und die Räumlichkeit/Trainingsfläche zu lüften.
- Jegliche **Körperkontakte**, z. B. bei der Begrüßung müssen unterbleiben.
- Die Trainer/Übungsleiter und Trainerinnen/Übungsleiterinnen weisen den Teilnehmenden vor Beginn der Einheit **individuelle Trainings- und Pausenflächen** zu. Diese sind gemäß den geltenden Vorgaben zur Abstandswahrung markiert (z. B. mit Hütchen, Kreisen, Stangen usw.). Ein Verletzungsrisiko ist zu minimieren.
- Die Teilnehmenden werden vor jeder Sporteinheit auf die **geltenden Verhaltensmaßnahmen/Hygienevorschriften** hingewiesen.
- Die Trainer/Übungsleiter und Trainerinnen/Übungsleiterinnen sollten **Anwesenheitslisten** führen, sodass mögliche Infektionsketten zurückverfolgt werden können.

- Die Trainer/Übungsleiter und Trainerinnen/Übungsleiterinnen reinigen und desinfizieren sämtliche **bereitgestellten Sportgeräte (Nutzung von Einmalhandschuhen wird empfohlen)**. Materialien, die nicht desinfiziert werden können, werden nicht genutzt.
- Wenn Teilnehmende **eigene Materialien und Geräte** mitbringen, sind diese selbst für die Desinfizierung verantwortlich. Eine Weitergabe an andere Teilnehmende ist nicht erlaubt.

Während der Trainingseinheit – Checkliste:

- Die Trainer/Übungsleiter und Trainerinnen/Übungsleiterinnen gewährleisten, dass der **Mindestabstand von 2 Metern** während der gesamten Sporeinheit eingehalten wird.
- Bei **Einheiten mit hoher Bewegungsaktivität** sollte der Mindestabstand vergrößert werden (Richtwert: 4-5 Meter nebeneinander bei Bewegung in die gleiche Richtung).
- Der **Mund-Nasen-Schutz** kann während der Sporeinheit abgelegt werden. Für den Fall einer Verletzung muss der Mund-Nasen-Schutz jedoch immer in Reichweite aller Teilnehmenden sein.
- Sämtliche **Körperkontakte** müssen während der Sporeinheit unterbleiben. Dazu zählen auch sportartbezogene Hilfestellungen, Korrekturen und Partnerübungen.
- Es werden **keine Speisen oder Getränke** ausgegeben.
- Lautes Sprechen, Rufen und Brüllen** ist zu vermeiden. Trillerpfeifen werden nicht genutzt.
- Geräteräume** sollten nur einzeln betreten werden.
- Wenn sich Teilnehmende während der Sporeinheit entfernen, muss dies unter Einhaltung der Abstandsregel und durch **Abmelden bei dem/der** Trainer/Übungsleiter, Trainerin/Übungsleiterin geschehen. Dies gilt auch für das Aufsuchen der Toilettenanlagen.
- Gästen, Zuschauern und Zuschauern** ist der Zutritt zur Sportstätte nicht gestattet. Kinder unter 14 Jahren dürfen durch eine Person begleitet werden.

Nach der Trainingseinheit – Checkliste:

- Alle Teilnehmenden verlassen die Sportanlage unmittelbar nach Ende der Sporteinheit unter Einhaltung der Abstandsregeln.
- Nach Beendigung des Angebotes muss der Mund-Nasen-Schutz wieder angelegt werden.
- Die Trainer/Übungsleiter und Trainerinnen/Übungsleiterinnen reinigen und desinfizieren sämtliche genutzten Sportgeräte (Nutzung von Einmalhandschuhen wird empfohlen).
- Die Trainer/Übungsleiter und Trainerinnen/Übungsleiterinnen lüften die genutzten Räumlichkeiten/Trainingsflächen.
- Die Kontakte unter den Trainern/Übungsleitern und Trainerinnen/Übungsleiterinnen werden auf ein Mindestmaß reduziert und dokumentiert; Abstands- und Hygieneregeln sind einzuhalten.

Hinweise:

Die obenstehenden Hinweise sind ausschließlich als Empfehlungen zu verstehen. Die rechtlich bindenden Grundlagen bilden die **Niedersächsische Verordnung zur Bekämpfung der Corona-Pandemie** und die Verfügungen der jeweils zuständigen kommunalen Gebietskörperschaften in der jeweils aktuellen Fassung.

Die stufenweise Öffnung des Sportbetriebs in Niedersachsen steht unter dem Vorbehalt, dass die Infektionszahlen nicht signifikant ansteigen. Steigen die Infektionszahlen in einem Kreis oder einer kreisfreien Stadt an, ist mit sofortigen regionalen Beschränkungen zu rechnen. **Daher sind die Sportvereine angehalten, sich ständig über die jeweils vor Ort geltenden Bedingungen zu informieren.**