



## **Corona-Pandemie: Konzept zur Trainingsumsetzung**

### **Es gelten folgende Regelungen für das Training beim ABC e.V.:**

- Jede Übungseinheit (ÜE) wird hinsichtlich der Teilnehmenden (TN) durch die/den Übungsleiter\*in (ÜL) vereinsintern dokumentiert, so dass im Bedarfsfall sofort nachvollzogen werden kann, welche Personen an einer bestimmten ÜE teilgenommen haben.
- Zu jeder Übungseinheit (ÜE) müssen die Teilnehmer sich per Email, SMS oder WhatsApp bei der Geschäftsstelle anmelden
- Vor, während und nach der ÜE darf der Mindestabstand von zwei Metern zwischen einzelnen Personen vor und in den Hallen sowie auf freien Sportplätzen nicht unterschritten werden. Eine Markierung der Bereiche erfolgt über Pylonen.
- Ausschließlich kontaktloser Sport bzw. kontaktlose Übungen sind zulässig. Für den Kampfsport bedeutet dies einzelnes Üben von Grundsulotechniken, Kombinationen von Grundsulotechniken und Freikampfkombinationen, Formenlaufen (Kata/Hyong), Schattenboxen ohne Partner und Kontaktübungen an den großen Matten.
- Auch und gerade in Geräteräumen ist der Mindestabstand einzuhalten, nach Möglichkeit sollten sie von den TN nicht betreten werden.
- Umkleiden und Duschen dürfen nicht genutzt oder betreten werden. Die TN kommen bereits in Sportkleidung zum Training. Lediglich die WC-Anlagen mit den dazugehörigen Waschbecken können genutzt werden - zu diesem Zweck ist ein Betreten von Umkleideräumen dort gestattet, wo es baulich erforderlich ist.
- Warteschlangen und Begegnungsverkehr auf den Fluren werden durch gekennzeichnete Einbahnstraßen (Eingang und Ausgang) vermieden.
- Die Hallen/Sportplätze dürfen nur durch die aktiven Teilnehmer\*innen der ÜE betreten werden. Weder Zuschauer\*innen noch Eltern („Hol- und Bringdienst“) ist das Betreten der Sportstätte gestattet.
- Alle Nutzungszeiten der einzelnen Trainingsgruppen werden am Ende der Einheit um 15 Minuten gekürzt. In dieser Zeit werden die Hygienemaßnahmen durchgeführt und die Sporthalle geordnet verlassen. Eine Begegnung mit der Nachfolgegruppe wird dadurch ausgeschlossen.
- Am Ende der ÜE werden alle genutzten Griffflächen (z. B. Türklinken, Wasserhähne oder Lichtschalter) sowie das genutzte Sportgerät mit einem handelsüblichen Putzmittel gereinigt. Empfindliche Flächen wie Lederbezüge werden nicht mit aggressiven Mitteln gereinigt.
- Diese Zwischenreinigungen werden von jeder Nutzergruppe selbst durchgeführt. Lappen, Reiniger etc. werden vom Verein gestellt.

## Antworten auf häufig gestellte Fragen in Bezug auf Sport:

- ▶ [https://www.niedersachsen.de/Coronavirus/antworten\\_auf\\_haufig\\_gestellte\\_fragen\\_faq/antworten-auf-haufig-gestellte-fragen-rund-ums-sporttreiben-188025.html](https://www.niedersachsen.de/Coronavirus/antworten_auf_haufig_gestellte_fragen_faq/antworten-auf-haufig-gestellte-fragen-rund-ums-sporttreiben-188025.html)

## Bekanntmachung des Landkreises Oldenburg:

### Allgemeinverfügung des Landkreises Oldenburg zur Eindämmung der Atemwegserkrankung „Covid-19“ durch den Corona-Viruserreger SARS-CoV-2 im Landkreis Oldenburg vom 03.06.2021

Gemäß § 28 Abs. 1 Infektionsschutzgesetz (IfSG) in Verbindung mit § 1 a Abs. 3 der Niedersächsischen Verordnung über Maßnahmen gegen die Ausbreitung des Corona-Virus SARS-CoV-2 (Nds. Corona-Verordnung) in Verbindung mit § 3 Abs. 1 S. 1 Nr. 1 Niedersächsisches Gesetz über den öffentlichen Gesundheitsdienst (NGöGD) wird folgende Allgemeinverfügung erlassen:

1. **Es wird festgestellt, dass die 7-Tage-Inzidenz im Landkreis Oldenburg seit dem 29.05.2021 an fünf aufeinander folgenden Werktagen den Schwellenwert von 35 gem. § 1 a Abs. 3 Niedersächsische Corona- Verordnung unterschreitet. Daher gelten im Gebiet des Landkreises Oldenburg ab dem 05.06.2021 die Regelungen der Niedersächsischen Corona-Verordnung für eine Inzidenz von nicht mehr als 35.**
2. **Die Allgemeinverfügung gilt am Tag nach ihrer Veröffentlichung als bekanntgegeben. Die Anordnung tritt mit der Bekanntgabe der Allgemeinverfügung in Kraft. Sie gilt sofort ab dem Zeitpunkt der Bekanntmachung.**
3. **Diese Allgemeinverfügung ist gemäß § 28 Abs. 3 i.V.m. § 16 Abs. 8 IfSG sofort vollziehbar.**

## Weitere Grundlage für eine Nutzung städtischer Sportanlagen sind:

- ▶ Die zehn Leitplanken des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB) <https://www.dosb.de/medien-service/coronavirus/sportartspezifische-uebergangsregeln/?Leitplanken=>  
(siehe Anhang)

**Folgende Informationen und Regelungen werden den Teilnehmern im Vorfeld zugestellt.**

### **Diese Regelungen sind verbindlich Voraussetzungen, um am Training teilnehmen zu dürfen.**

- ▶ Es bestehen keine gesundheitlichen Einschränkungen oder Krankheitssymptome.
- ▶ Es bestand für mindestens zwei Wochen kein Kontakt zu einer infizierten Person.
- ▶ Die Hygienemaßnahmen (Abstand halten, regelmäßiges Waschen und Desinfizieren der Hände) werden eingehalten.
- ▶ In Gebäuden ist ein Mund-Nasen-Schutz zu tragen. Dieser kann während des Sports abgelegt werden.
- ▶ Die Teilnehmer\*innen erscheinen bereits in Sportkleidung.
- ▶ Schuhe, Taschen und mitgebrachte Getränke können am Hallenrand abgelegt werden.
- ▶ Nach Beendigung der Sportstunde muss der Platz unverzüglich verlassen werden und zwar auf den gekennzeichneten Wegen Richtung Ausgang. Ein Verweilen in der Halle ist nicht gestattet.
- ▶ Weder Zuschauer\*innen noch Eltern („Hol- und Bringdienst“) ist das Betreten der Sportstätte gestattet.

## **Die zehn Leitplanken des DOSB**

### **Distanzregeln einhalten**

Ein Abstand von mindestens 1,5 - 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, wenn keine anderslautenden Öffnungen in den jeweils Länderverordnungen unter Auflagen ermöglicht werden, 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 – mit wenigen Ausnahmen in einigen Bundesländern für kontaktfreie Sportarten - 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. In einigen Bundesländern geben notwendige Quadratmeterflächen pro Sportler eine Orientierung.

### **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. Individualtraining kann eine Option sein.

### **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.

In der Version vom 19. Mai 2020

## **Die Zusatz-Leitplanken des DOSB (Halle)**

### **Lüftungspläne**

In Sporthallen und Indoor-Sportstätten ist durch regelmäßiges und intensives Lüften ein kontinuierlicher Luftaustausch zu gewährleisten. Hierfür sollten insbesondere die Pausen zwischen Trainingsgruppen genutzt werden, bzw. zusätzliche Pausen eingeführt werden. Nach Möglichkeit sollte auch während des Trainingsbetriebs gelüftet werden. Falls Klima- bzw. Frischluftanlagen vorhanden sind, sollte eine fachgerechte Nutzung sichergestellt sein, um eine Fehlfunktion als „Infektionsverbreiter“ auszuschließen.

### **Desinfektionskonzept**

Zusätzlich zum regelmäßigen Händewaschen sollten beim Betreten und Verlassen der Sportstätte eine Gelegenheit zur Händedesinfektion zur Verfügung gestellt werden. Zusätzlich sollten vor und nach der sportlichen Aktivität in den geschlossenen Räumen Mund-Nase-Masken getragen werden. Flächen wie Türklinken, die von vielen Personen in kurzer Zeit genutzt werden, müssen konsequent und regelmäßig desinfiziert werden. Zudem ist eine Reinigung der Sanitärräume und die Bereitstellung von Seife und Handdesinfektionsmittel sicherzustellen.

### **Sportgeräte**

Insbesondere bei der gemeinsamen Nutzung von Sportgeräten und -flächen durch mehr als eine Person ist eine regelmäßige Desinfektion nach jeder Nutzung notwendig. Bei gemeinsam genutzten Bällen in Spilsportarten sollten Pausen zur Desinfektion von Bällen und Händen genutzt werden. Das von Bällen ausgehende Infektionsrisiko ist bei verantwortungsvoller Nutzung grundsätzlich jedoch als gering einzuschätzen.

### **Anmeldung**

Im Indoor-Bereich ist ein Anmelde- und Anwesenheitsmanagement auf Grund des begrenzten Platzangebots besonders hilfreich. Grundsätzlich sollten sich Mitglieder einer Trainingsgruppe bei den Trainer\*innen anmelden, um vorher zu wissen wie viele Aktive an welchem Tag und an welchem Angebot teilnehmen. Dies erleichtert die Steuerung der Gruppengröße und erlaubt eine Nachverfolgung und die Einleitung von Quarantänemaßnahmen, falls es Infektionsfälle gibt. Den jeweiligen behördlichen Vorgaben zur flächenbezogenen Gruppengröße ist auch hier strikt Folge zu leisten. Durch gestaffelte Start- und Endzeiten des Trainings können größere Personenansammlungen und Überbelegungen vermieden werden.

In der Version vom 28. Mai 2020