

Die neu(e)n Leitplanken des DOSB

Distanzregeln einhalten

Abstand zwischen Personen trägt dazu bei, die Übertragungswahrscheinlichkeit von Viren zu reduzieren. Die Steuerung des Zutritts zu den Sportanlagen sollte dementsprechend unter Vermeidung von Warteschlangen erfolgen. Der Umgang mit Distanzregeln während des Sporttreibens muss in Abhängigkeit von den Sportarten und der jeweils aktuell gültigen behördlichen Vorgaben individuell festgelegt werden.

Körperkontakte auf ein Minimum begrenzen

Sport und Bewegung ohne Körperkontakt sind zu bevorzugen und außerhalb der sportartspezifischen Trainings- und Spielsituationen sollten körperliche Kontakte komplett unterbleiben. So ist auf Händeschütteln, Abklatschen, in den Arm nehmen und Jubeln oder Trauern in der Gruppe bestmöglich zu verzichten.

Freiluftaktivitäten nutzen

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, soweit möglich, auch von traditionellen Hallensportarten im Freien durchgeführt werden.

Hygieneregeln einhalten

Häufigeres Händewaschen, die konsequente Einhaltung der Nies- und Hustenetikette, die regelmäßige Desinfektion von stark genutzten Bereichen und Flächen können das Infektionsrisiko reduzieren. Dabei sollten die Hygiene- und Desinfektionsmaßnahmen vor allem auch bei gemeinsam genutzten Sportgeräten konsequent eingehalten werden.

Begrenzter Zugang zu Vereinsheimen und Umkleiden

Bei der Nutzung von Umkleiden und Duschen in Sporthallen und Sportvereinen ist besonders die Einhaltung von ausreichenden Abständen zu sichern. Daher ist darauf zu achten, die Anzahl der Personen, die sich gleichzeitig in den Räumen aufhalten, zu begrenzen, sowie stets für ausreichend Belüftung zu sorgen.

Die Gastronomiebereiche können unter den jeweils geltenden Auflagen der Länder öffnen. In geschlossenen Räumen und wenn der Mindestabstand nicht eingehalten werden kann, ist abgesehen von der sportlich aktiven Phase, der Einsatz von Mund-Nasen-Schutzmasken sinnvoll.

Veranstaltungen und Wettbewerbe

Für die Durchführung sportlicher Wettkämpfe sollten individuelle Konzepte erarbeitet werden, die organisatorische und hygienische Maßnahmen beinhalten, mit denen das Infektionsrisiko geringgehalten wird und eine Kontaktnachverfolgung möglich ist. Dabei sind sportartspezifische Aspekte sowie die Voraussetzungen der jeweiligen Sport- bzw. Veranstaltungsstätten zu berücksichtigen. Dies gilt insbesondere dann, wenn neben den Sportler*innen auch Zuschauer*innen zugelassen werden können.

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, insbesondere für den Indoor-Bereich, notwendige Quadratmetervorgaben 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 gut geeignete Option sein.

Sensibel bleiben und Risiken weiterhin meiden

Auch wenn sich die allgemeine Infektionsgefahr in den vergangenen Wochen positiv entwickelt hat, gilt es weiterhin, unnötige Risiken im Alltag und beim Sporttreiben zu meiden. Häufig gibt es auch im Sport attraktive und gleichzeitig risikoarme Alternativen, die für ein zeit- und situationsgemäßes Training und sportartspezifische Wettkämpfe in Zeiten der Pandemie genutzt werden können.

In der Version vom 6. Juli 2020