

## Richtlinien für eine Wiederaufnahme des Sportbetriebs in Zeiten der COVID-19 Pandemie

Ein Zeitpunkt, ab wann Indoor-Sportstätten in Bayern wieder ohne Einschränkung genutzt werden können, ist noch nicht absehbar.

Es liegen jedoch Empfehlungen des **DOSB** bzw. der Fachverbände zum Trainingsbetrieb der verschiedenen Sportarten vor.

Diese „**Leitplanken**“ gelten übergreifend für alle Abteilungen des SV Esting:

- **Distanzregeln** einhalten!

Wo immer möglich Mindestabstand 1,5m

- Eine **Mund-Nasen-Bedeckung** ist zu tragen!

Davon ausgenommen: Kinder unter sechs Jahren, bei der Ausübung der sportlichen Aktivität und beim Duschen

- Training mit **Körperkontakt** ist zugelassen, sofern in festen Trainingsgruppen trainiert wird.

- Den Sport aber so **kontaktfrei wie möglich** durchführen!

Verzicht auf Abklatschen, Händeschütteln, Umarmen, Trinkflasche anbieten...

- **Hygienemaßnahmen** einhalten!

Regelmäßiges, gründliches Händewaschen, Hust-/Niesetikette...)

- **Vereinsheime** können genutzt werden.

Jeweils gültige, max. Teilnehmerzahl beachten und Distanzregeln einhalten!

- **Umkleiden**, Duschen & WCs können (mit Einschränkungen) genutzt werden.

- Bei notwendigen **Fahrgemeinschaften** wird das Tragen der Mund-Nasen-Bedeckung **angeraten**.

- **Veranstaltungen und Wettbewerbe** sind eingeschränkt möglich.

Siehe jeweilige Sportart

- **Dauer** gruppenbezogener Trainingseinheiten und -kurse: max. 120 Minuten!

Zwischen verschiedenen gruppenbezogenen Trainingseinheiten/-kursen ist die Pausengestaltung so zu wählen, dass ein ausreichender Frischluftaustausch stattfinden kann

- Bei Vorliegen von **Symptomen** einer akuten Atemwegserkrankung jeglicher Schwere oder von Fieber ist das Betreten der Sportanlage untersagt!

- **Risiken** in allen Bereichen **minimieren**

- **Protokollierung** aller TN und ÜL in Anwesenheitslisten des SV Esting

### **Erweiterte Regelungen für unsere Trainingsgruppen:**

- Für alle Kinder und **Jugendlichen unter 18 Jahren** muss vor Beginn der Trainings die schriftliche Erlaubnis der Erziehungsberechtigten vorliegen! (Darin sichern die Eltern zu, dass sie Ihre Kinder bei Symptomen von COVID-19 nicht ins Training gehen lassen und bei einem positiven Test umgehend den Verein informieren)
- Auf ausreichende **Wechselzeiten** achten!  
(Je nach Sportart kann die Wechselzeit bis zu 15 Min. betragen. Ein Kontakt zwischen „kommenden und gehenden Sportlern“ sollte vermieden werden.)
- Bei **Krankheitssymptomen** – egal welcher Art – sowie akuten respiratorischen Symptomen jeder Schwere ist die Teilnahme am Training untersagt  
Das gilt auch für Übungsleiter!
- Ausschluss vom Sportbetrieb in Sportstätten für Personen mit **Kontakt zu COVID-19**-Fällen in den letzten 14 Tagen,
- Jeder Sportler und ÜL muss einen **Mund-Nasen-Schutz** mit ins Training nehmen.
- Wenn in **Ausnahmefällen** (Verletzung) der Mindestabstand unterschritten werden muss, ist sowohl vom Athleten als auch vom Betreuer ein Mund-Nasen-Schutz zu tragen.
- Vor dem Training **Hände waschen und/oder desinfizieren**
- Nutzung von **Klein- und Großgeräte** inkl. Gymnastikmatten  
Entgegen anders lautender Informationen und Empfehlungen (u.a. auch des BLSV) müssen diese NICHT desinfiziert werden.  
**Geräte sind zur Nutzung freigegeben** und müssen nicht nach jedem Training desinfiziert werden.  
Unsere Empfehlungen:
- Nach intensiver Nutzung sollten Geräte nach der Nutzung gereinigt / desinfiziert werden (z.B. Leistungsturner\*innen, Leichtathleten)
- Nach gelegentlicher Nutzung kann auf das Desinfizieren verzichtet werden (z.B. Fitness, Group-Fitness, Kinderturnen)
- Gymnastikmatten müssen nicht desinfiziert werden, allerdings ist die Nutzung eines eigenen Handtuchs zur Abdeckung Pflicht.
- Vor dem Training Hände waschen und/oder desinfizieren ist bzgl. Gerätenutzung entscheidend!
- Es ist eine **Belehrung** über die Verhaltens- und Hygienestandards (Abstandsregeln, Hust-/Niesetikette, Händedesinfektion etc.) durchzuführen.  
Bei Übungsleitern ist diese zu protokollieren (inkl. namentlicher Nennung aller belehrten Übungsleiter)
- **Risikobereitschaft reduzieren:** Um Verletzungen zu vermeiden, ist unterhalb der persönlichen Leistungsgrenze zu trainieren
- Bei **Missachtung** der Regeln droht der jeweiligen Person ein (zeitweiser) Ausschluss vom Sportbetrieb.
- Die **Richtlinien** gelten für Sportler wie Trainer gleichermaßen.

**Hinweis: Diese Richtlinien wurden am 31. August 2020 erstellt. Geänderte Vorgaben der Politik und Verbände, sowie neue Erkenntnisse können Aktualisierungen notwendig machen.**