

## **Empfehlungen für das vereinsbasierte Sporttreiben im Bereich **GYM-WELT – Fitness- und Gesundheitssport** während der Corona-Pandemie.**

(Stand: 27.05.2021)

### **Einleitung**

Der Deutsche Turner-Bund möchte die Landesturnverbände und deren Vereine dabei unterstützen, das vereinsbasierte Sporttreiben weiter auszubauen. Das Dokument bietet dabei eine Orientierung.

Seit dem 24.04.2021 ist die Situation und die Regelung zur Wiederaufnahme des Trainings noch komplexer und ist abhängig von der Sieben-Tages-Inzidenz in einem Landkreis oder einer kreisfreien Stadt:

- Liegt die Sieben-Tage-Inzidenz an drei Tagen in Folge über 100, greift die neu ins Infektionsschutzgesetz (IfSG) aufgenommene “Bundesnotbremse” (gültig bis zum 30.06.2021), mit der auch starke Einschränkungen für den Sport verbunden sind.
- Liegt die Sieben-Tage-Inzidenz unter 100, gelten die von den jeweiligen Landesregierungen und Kommunen erlassenen Regelungen der Corona-Kontakt- und Betriebsbeschränkungsverordnungen. Diese ermöglichen gegenüber der “Bundesnotbremse” schrittweise Erleichterungen für den Sportbetrieb.

Die jeweilig geltenden Regelungen für den Sportbetrieb sind daher den aktuell gültigen behördlichen Verordnungen zu entnehmen. Detaillierte Informationen stellen viele Landessportbünde und Sportkreise im Internet zur Verfügung.

Beim **Fitnesssport** handelt es sich um ein Training zur Verbesserung (mindestens Erhaltung) der Fitnessfaktoren wie Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit. Dazu gehören Angebote wie Rückenfit, Bauch-Beine-Po, Yoga und Pilates, Functional Training, Zirkeltraining, Krafttraining, Ausdauertraining wie Walking, Nordic Walking, CardioFit, Cycling u.v.m.

Beim **Gesundheitssport** handelt es sich ebenso um ein Training zur Verbesserung und Erhaltung der Fitnessfaktoren. Die Intensität des Trainings ist jedoch geringer als beim Fitnesssport.

Im Fitness- und Gesundheitssport sind neben den physischen Fitnessfaktoren vor allem auch die psycho-sozialen Gesundheitswirkungen von großer Bedeutung. Dabei geht es u.a. um Stimmungsmanagement, Wissen, Sinnzuschreibungen, soziale Unterstützung und Einbindung.

**Zielgruppe** sind Erwachsene bis ins hohe Alter – hier ist nicht das Alter bestimmend, sondern der Fitnesslevel (die Leistungsfähigkeit). Besonders für die Älteren sind die positiven physischen und psycho-sozialen Wirkungen eines Gesundheitstrainings in Zeiten der sozialen Distanzierung wichtig.

## **Handlungsempfehlungen - Fitness- und Gesundheitssport-Angebote und Training in vereinseigenen Fitness-Einrichtungen**

Unsere Handlungsempfehlungen auf Basis der *DOSB Leitplanken 2021* (Stand 14.05.2021, nachfolgend mit \* markiert) gelten für alle DTB-Sportarten:

### **1. 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 festgelegt werden. \**

- Da bei körperlicher Aktivität wesentlich mehr Luft ventiliert wird, sind 1,50 - 2,00 m Abstand zu allen anderen Personen einzuhalten. Mit zunehmender Trainingsintensität sollte der Abstand wegen der gesteigerten Ausatmung (bis zu 2 m) vergrößert werden.
- Entsprechende Trainingsformen (z. B. Zirkeltraining) und -inhalte sind zu bevorzugen, um Abstand wahren zu können und Körperkontakte zu vermeiden.
- Abstand der stationären Geräte ggf. vergrößern.
- Auf Partnerübungen und Körperkontakt möglichst verzichten.
- Wenn möglich feste Trainingsgruppen bilden; grundsätzlich so klein wie möglich.
- Bei Gruppenwechsel genügend Zeit einplanen, sodass sich die Gruppen nicht treffen.

### **2. Freiluftaktivitäten nutzen**

*Sport und Bewegung an der frischen Luft im öffentlichen Raum oder auf öffentlichen und privaten Freiluftsportanlagen tragen ein minimales Infektionsrisiko durch den permanenten Luftaustausch. Hierfür gibt es eine klare Datenlage von Aerosolforschern. Spiel- und Trainingsformen sollten daher, soweit möglich, zunächst auch von traditionellen Hallensportarten im Freien durchgeführt werden. \**

- Fitness- und Gesundheitssport - Angebote im Freien sind weiterhin zu bevorzugen.
- Bei geringer vereinseigener Grün- bzw. Außenanlagefläche empfiehlt es sich in den Kontakt mit der Kommune (über das Sportamt) zu treten, um alternative Flächen zu bekommen.
- Trainingszirkel, Cycling Bikes u. ä. können im Außengelände aufgebaut werden unter Wahrung der Abstands- und Hygieneregeln.
- Ausdauertraining bevorzugt im Freien durchführen - oder zumindest für ausreichend Abstand und eine gute Belüftung während des Trainings sorgen.

### **3. Hygieneregeln beachten**

*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. \**

- Waschgelegenheit und Seife bereitstellen, um das Händewaschen vor und nach dem Training zu gewährleisten (nur für das Training an der Sportstätte möglich).
- Für eine gute Belüftung sorgen bzw. regelmäßig die Trainingsfläche möglichst intensiv lüften.
- Die Teilnehmenden bringen ein großes Badetuch mit, welches sie über die Matte legen können oder wenn möglich sollten sie ihre eigene Matte mitbringen. Wenn vereinseigene Matten ohne Handtuch genutzt werden, müssen diese desinfiziert werden.
- Vorzugsweise mit dem eigenen Körpergewicht trainieren. Bei Nutzung von Kleingeräten müssen diese nach Gebrauch desinfiziert werden.
- Desinfizieren der Sportgeräte nach jedem Gebrauch durch die trainierende Person. Desinfektionsmittel an der Trainingsfläche bereitstellen.
- Die Sanitärräume sollen immer nur von einer Person zur selben Zeit benutzt werden, da durch die Enge der Räume eine stärkere Aerosolkonzentration eintritt.

#### **4. Zugang zu Vereinsheimen und Umkleiden steuern**

*Bei der Nutzung von Umkleiden und Duschen in Sporthallen und Sportvereinen ist besonders auf die Einhaltung von ausreichenden Abständen zu achten. Zudem 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.\**

- Zugänge zu Waschmöglichkeiten für Hände mit Seife (s.o.) sicherstellen.
- Möglichst keine Nutzung von Garderoben und Duschen. Empfohlen wird weiterhin in Sportbekleidung zum Training zu kommen.
- Ein Wegeleitsystem auf dem Sportgelände hilft bei der Steuerung von Personengruppen, damit sich Trainingsgruppen nicht begegnen.

#### **5. Veranstaltungen und Wettbewerbe mit Konzept durchführen**

*Für die Durchführung sportlicher Wettkämpfe sollten auf der Basis der Übergangsregeln der Verbände Konzepte genutzt werden, die organisatorische und hygienische Maßnahmen beinhalten, mit denen das Infektionsrisiko geringgehalten wird. Hier sind auch die vom TÜV Rheinland geprüften DOSB-Hygiene-standards hilfreich. 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.\**

#### **6. Geimpfte und Genesene wie Getestete behandeln**

*Falls zur Sportausübung im Verein ein negatives tagesaktuelles Schnelltestergebnis verlangt wird, sind vollständig Geimpfte und Genesene wie Personen zu behandeln, die über ein negatives Testergebnis verfügen.\**

- Ein Selbst- oder Schnelltest auf COVID-19 vor Trainingsbeginn bei Trainer\*innen und Athlet\*innen hilft bei der Eindämmung der Pandemie.

- Vorbereitend Formulare für den Übungsleitenden bereitstellen, um die Prüfung reibungslos stattfinden lassen zu können (Namensliste - Datum - Testergebnis - Impfung,...). Neben Formularen muss bereits vorher klar sein, wie die örtlichen Gegebenheiten sind für die Wege zur Prüfung und der Wartenden.
- Für die Prüfung der Unterlagen und Tests genug Zeit einplanen. Je nach Dauer darauf achten, dass die wartenden Teilnehmer\*innen die o.g. Regeln nicht missachten.
- Nach Möglichkeit kostenfreie Test für die Übungsleitenden anbieten

## **7. Corona-Warn-App zur Kontaktnachverfolgung nutzen**

*Die Kontaktnachverfolgung bleibt zur Bekämpfung von Infektionsausbrüchen ein wichtiger Baustein bei der Überwindung der Pandemie. Nutzen sie die erweiterten Funktionen der Corona-Warn-App des Bundes, z.B. um Teilnehmer\*innen bei Training und Wettkampf ein komfortables Ein- und Auschecken zu ermöglichen.\**

- Alternativ sind Anwesenheitslisten zur Nachverfolgung von Infektionsketten sind zu führen (Angaben: Datum, Ort sowie ÜL/TN-Name, Anschrift, Telefon).