

Die zehn Leitplanken des DOSB

Empfehlungen für die Wiederaufnahme des vereinsbasierten Sports

Der Deutsche Olympische Sportbund hat gemeinsam mit seinen Mitgliedsorganisationen einen klar strukturierten Weg aufgezeigt, wie unter Berücksichtigung der zehn DOSB-Leitplanken und der sportartspezifischen Übergangs-Regeln der Fachverbände ein verantwortungsvolles Sporttreiben wieder möglich ist.

Die Leitplanken wurden in Abstimmung mit der Medizinischen Kommission des DOSB unter Leitung von Prof. Dr. Bernd Wolfarth (Charité Berlin) erarbeitet. Die Übergangs-Regeln der Verbände wurden in Anlehnung an die DOSB-Leitplanken entwickelt. Die Sportministerkonferenz der Länder hat die zehn DOSB-Leitplanken und die Übergangs-Regeln der Fachverbände als Grundlagen für einen Wiedereinstieg in das vereinsbasierte Sporttreiben

in Deutschland anerkannt. Im ersten Schritt soll dabei ausschließlich mit Freiluftaktivitäten gestartet werden.

Unabhängig von diesen geschaffenen Grundlagen für den Wiedereinstieg in das vereinsbasierte Sporttreiben haben allein die jeweils zuständigen Länderministerien und Kommunen das Recht, die geltenden Verordnungen zur Eindämmung der Corona-Pandemie zu lockern. Es wird eine Aufgabe der Verantwortungsträger*innen vor Ort und in den Vereinen sein, jeweils passende Konzepte zur Einhaltung der genannten Grundlagen zu entwickeln. Wir setzen hier auf das hohe Verantwortungsbewusstsein und die großen Organisationsfähigkeiten der Vereinsvertreter*innen, der Trainer*innen und nicht zuletzt der Sportler*innen selbst. Die zehn DOSB-Leitplanken und die Übergangs-Regeln

der Fachverbände dienen als Orientierungsrahmen und ersetzen nicht die spezifischen Maßnahmen vor Ort.

Weitere Infos auf der LSB-Homepage auf der Sonderseite zum Thema Corona.

Das auf der Seite 13 abgebildete Original-Plakat im A2-Format zum Aufhängen in Ihrem Vereinsheim oder zur Weitergabe liegt dieser Ausgabe von SportInFom bei. Weiter Exemplare erhalten Sie über den Landessportbund und die drei Sportbünde sowie als Download-Datei unter:
www.lsb-rlp.de
www.sportbund-rheinland.de
www.sportbund-pfalz.de
www.sportbund-rheinhausen.de

Distanzregeln einhalten

Ein Abstand von mindestens 1,5 bis 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.

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.

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. Die Nutzung der Toilette einer Sportanlage ist nicht verboten.

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. 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 un gutes 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 28. April 2020

VEREINSSPORT NACH LOCKERUNG
DER KONTAKTBESCHRÄNKUNGEN

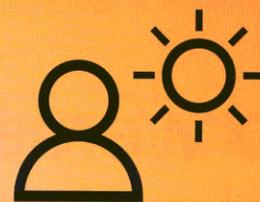
FAIR PLAY



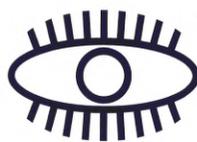
HEISST JETZT



**KÖRPERKONTAKTE
MÜSSEN
UNTERBLEIBEN**



MIT **FREILUFT-
AKTIVITÄTEN**
STARTEN



RISIKEN IN ALLEN
BEREICHEN **MINIMIEREN**



TRAININGSGRUPPEN
VERKLEINERN



DISTANZREGELN
EINHALTEN



ANGEHÖRIGE VON
RISIKOGRUPPEN
BESONDERS SCHÜTZEN



VEREINSHEIME UND
UMKLEIDEN BLEIBEN
GESCHLOSSEN



**FAHR-
GEMEINSCHAFTEN**
VORÜBERGEHEND AUSSETZEN



HYGIENEREGELN
EINHALTEN



VERANSTALTUNGEN
UND WETTBEWERBE
UNTERLASSEN

WIR SIND
SPORTDEUTSCHLAND

DSB



Weitere wichtige Hygienetipps um Infektionen vorzubeugen

Im Alltag begegnen wir vielen Erregern wie Viren und Bakterien.

Einfache Hygienemaßnahmen tragen dazu bei, sich und andere vor ansteckenden Infektionskrankheiten zu schützen.

1.



Wenn Sie sich krank
fühlen, bleiben Sie
bitte zu Hause.

2.



Hände regelmäßig
und gründlich
waschen.

3.



Husten oder niesen Sie
in die Armbeuge oder
in ein Taschentuch.

4.



Wunden schützen.

5.



Hände aus dem
Gesicht fernhalten.

6.



Vermeiden Sie Bildung
von Gruppen.

7.



Verzichten Sie
auf Händeschütteln.



LANDESSPORTBUND
RHEINLAND-PFALZ



SPORTBUND
RHEINLAND



SPORTBUND
Rheinhessen

sportbund pfalz

