

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

(Stand: 14.07.2020)

Einleitung

Der Deutsche Turner-Bund möchte die Landesturnverbände und deren Vereine dabei unterstützen, das vereinsbasierte Sporttreiben weiter auszubauen. Das Dokument bietet dabei eine Orientierung, aber es ist unerlässlich, dass sich die Vereinsverantwortlichen an die jeweils geltenden behördlichen Vorgaben und die örtlichen Gegebenheiten anpassen müssen.

Basierend auf den zehn Leitplanken des DOSB wurden in einem ersten Handlungsschritt **Übergangsregeln für Angebote im Fitness- und Gesundheitssport** entwickelt, die in zwei Stufen den Wiedereinstieg in das vereinsbasierte Sporttreiben beschrieben haben.

Stufe 1 meinte die Organisation des Vereinssports im Freien.

Stufe 2 beschrieb einen ersten Schritt der Öffnung des Hallensports.

Aufgrund der positiven Entwicklungen der Corona-Pandemie wurden die DOSB-Leitplanken nun entschärft. Entsprechend werden die Übergangsregelungen – nun Empfehlungen – angepasst und die Stufeneinteilung entfällt.

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.

Gliederung

- I. **Fitness- und Gesundheitssport-Angebote**
- II. **Fitness- und Gesundheitstraining in vereinseigenen Fitness-Einrichtungen**

I. I. Fitness- und Gesundheitssport-Angebote

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 individuell 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.
- In einigen Bundesländern geben, insbesondere für den Indoor-Bereich, notwendige Quadratmetervorgaben pro Sportler eine Orientierung.
- Bei Gruppenwechsel genügend Zeit einplanen, sodass sich die Gruppen nicht treffen.
- Bei vereinseigenen Freiflächen ist auf getrennte Ein- und Ausgänge zu achten.

2. 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.**

- Auf Partnerübungen und Körperkontakt in der Gruppe möglichst verzichten.
- Korrekturen zur Übungsausführung durch Trainer*innen erfolgen nur mündlich.

3. 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, zunächst auch von traditionellen Hallensportarten im Freien durchgeführt werden. **

- Fitness- und Gesundheitssport - Angebote im Freien sind weiterhin zu bevorzugen.
- Trainingszirkel, Cycling Bikes u. ä. können im Außengelände aufgebaut werden unter Wahrung der Abstands- und Hygieneregeln.
- Möglichst kein Ausdauertraining in geschlossenen Räumen. Oder zumindest für eine gute Belüftung während des Trainings sorgen.

4. 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.**

- Waschgelegenheit und Seife bereitstellen, um das Händewaschen vor und nach dem Training zu gewährleisten (nur für das Training an der Sportstätte möglich).
- Vor und nach jeder Trainingseinheit 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 (Desinfektionsmittel oder mehrfachverwendbare, medizinische Desinfektionstücher).
- Die Nutzung von Kleingeräten möglichst vermeiden und mit dem eigenen Körpergewicht trainieren. Werden Kleingeräte dennoch genutzt, müssen diese nach Gebrauch desinfiziert werden.
- Regelmäßige Desinfektion von Türklinken und Griffen, Lichtschaltern, Handläufen.
- Regelmäßige Nass-Reinigung von Fußböden.
- Desinfizieren der Sportgeräte nach jeder Trainingseinheit durch die trainierende Person (bei empfindlichen Oberflächen von Großgeräten Flächendesinfektionsmittel, die keinen Alkohol enthalten, zum Beispiel mit quarternären Ammoniumverbindungen der Hersteller B. Hartmann, Schülke-Mayr, Ecolab, ansonsten Desinfektionsmittel mit mind. 61% Alkoholgehalt).
- Sollte eine Gerätedesinfektion nicht möglich sein, sind in jedem Fall die Hände bei jedem Gerätewechsel mindestens zu waschen, idealerweise jedoch zu desinfizieren.
- In den Sanitarräumen ausreichend Seife, Desinfektionsmittel (s.o.) und Einweg-Handtücher zur Verfügung stellen.
- Die Sanitarräume sollen immer nur von einer Person zur selben Zeit benutzt werden, da durch die Enge der Räume eine stärkere Aerosolkonzentration eintritt.

5. 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.**

- Zugänge zu Waschmöglichkeiten für Hände mit Seife (s.o.) sicherstellen.

6. 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.**

7. 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. **

- Die jeweiligen behördlichen Verordnungen der Bundesländer zu zulässigen Gruppengrößen sind grundsätzlich und darüber hinaus je nach örtlicher Gegebenheit unterschiedlich und entsprechend zu beachten.
- Feste Trainingsgruppen bilden.
- Feste Zuordnungen der Übungsleitenden zu den Trainingsgruppen sind – wenn möglich – vorzunehmen.

8. 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. **

- Die Gesundheit geht immer vor.
- Risikogruppen können durch Anbieter nicht pauschal identifiziert werden. Es sind somit alle Personen besonders zu schützen.

9. Risiken in allen Bereichen minimieren

*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. **

- Anwesenheitslisten zur Nachverfolgung von Infektionsketten sind zu führen. (Angaben: Datum, Ort sowie ÜL/TN-Name, Anschrift, Telefon).
- Selbstverständlichkeit: Nur, wer in eigener Selbstbeurteilung vollständig frei von Corona-Virus-Symptomen ist, darf am Training teilnehmen.
- Personen, bei denen COVID-19 diagnostiziert wurde, dürfen frühestens nach 14 Tagen (nach der behördlich angeordneten Quarantäne) und mit ärztlichem Attest wieder am Training teilnehmen.

II. Fitness- und Gesundheitstraining in vereinseigenen Fitness-Einrichtungen

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 individuell festgelegt werden. **

- Da bei körperlicher Aktivität wesentlich mehr Luft und diese weitreichender in den Raum hinein ventiliert wird, sind 1,5 - 2,00 m Abstand zu allen anderen Personen einzuhalten. Mit zunehmender Trainingsintensität (Aspiration) sollte der Abstand vergrößert werden.
- In einigen Bundesländern geben, insbesondere für den Indoor-Bereich, notwendige Quadratmeterangaben pro Sportler eine Orientierung.
- Abstand der stationären Geräte ggf. vergrößern.
- Das Training in einem Zirkel wird empfohlen, um "Warteschlangen" an den Geräten zu vermeiden. Die Hygienebestimmungen (Handtuch unterlegen und Desinfizieren der Griffe nach jedem Gebrauch) müssen dabei von den Teilnehmenden strikt eingehalten werden.
- Gruppentraining: Bei Gruppenwechsel genügend Zeit einplanen, sodass sich die Gruppen nicht treffen.

2. Körperkontakte auf ein Minimum begrenzen

*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.**

- Verzicht auf Partnerübungen und Körperkontakt in der Gruppe.
- Korrekturen zur Übungsausführung durch Trainer*innen erfolgen nur mündlich.

3. 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, zunächst auch von traditionellen Hallensportarten im Freien durchgeführt werden.**

- Vorzugsweise sollten die Trainings, wenn möglich, weiterhin Outdoor durchgeführt werden.
- Trainingszirkel, Cycling Bikes u. ä. können im Außengelände aufgebaut werden unter Wahrung der Abstands- und Hygieneregeln.
- Kein Ausdauertraining in geschlossenen Räumen.

4. 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.**

- Waschgelegenheit und Seife bereitstellen, um das Händewaschen vor und nach dem Training zu gewährleisten.
- Desinfektionsmittel an der Trainingsfläche bereitstellen.

- Die Teilnehmenden bringen ein großes Badetuch mit, welches sie über die Matte legen können oder wenn möglich sollten sie ihre eigene Matte mitbringen.
- Möglichst auf die Nutzung von Kleingeräten verzichten.
- Alle Geräte werden vor und nach Gebrauch durch die trainierende Person desinfiziert, Handtücher werden bei Nutzung untergelegt, um Körperkontakt zu vermeiden.
- Mehrfachverwendbare medizinische Desinfektionstücher bereitstellen sowie ausreichend Desinfektionsmittel (s.o.) zur Reinigung von Matten zur Verfügung stellen.
- Mehrfach täglich intensiv durchlüften.
- In den Sanitärräumen ausreichend Seife, Desinfektionsmittel (s.o.) und Einweg-Handtücher zur Verfügung stellen.

5. 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.**

- Möglichst in Sportkleidung zum Training gehen.
- Zugänge zu Waschmöglichkeiten für Hände mit Seife (s.o.) sicherstellen.

6. 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.**

7. 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.**

- So wenig Personen wie möglich auf die Trainingsfläche zeitgleich zulassen.
- Eine zeitliche Limitierung des Aufenthalts der Trainierenden ist festzulegen; Trainingslots sind zu erstellen.

8. 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.**

- Die Gesundheit geht immer vor.
- Risikogruppen können durch Anbieter nicht pauschal identifiziert werden. Es sind somit alle Personen besonders zu schützen.

9. Risiken in allen Bereichen minimieren

*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. **

- Anwesenheitslisten zur Nachverfolgung von Infektionsketten sind zu führen.
(Angaben: Datum, Ort und Trainingsslot/Uhrzeit sowie ÜL/TN-Name, Anschrift, Telefon).
- Trainerpersonal auf der Trainingsfläche dokumentieren.
- Selbstverständlichkeit: Nur, wer in eigener Selbstbeurteilung vollständig frei von Corona-Virus-Symptomen ist, darf am Training teilnehmen.
- Personen, bei denen COVID-19 diagnostiziert wurde, dürfen frühestens nach 14 Tagen (nach der behördlich angeordneten Quarantäne) und mit ärztlichem Attest wieder am Training teilnehmen.

Beschlossen durch das DTB-Präsidium am 22.04.2020, aktualisiert am 14.07.2020