



NLV - Geschäftsstelle - Ferdinand-Wilhelm-Fricke-Weg 10 - 30169 Hannover

An alle
NLV-Mitgliedsvereine

Mitglied im
Deutschen
Leichtathletik Verband e.V.
Mitglied im
Landessportbund
Niedersachsen e.V.

NLV – Geschäftsstelle
Ferdinand-Wilhelm-Fricke-Weg 10
30169 Hannover

Telefon 0511 / 33 89 0 – 0
Telefax 0511 / 33 89 0 – 19
E-Mail info@nlv-la.de
Internet www.nlv-la.de

Telefon 0511 / 33 89 0 - 16
E-Mail leu@nlv-la.de

Schrittweise Wiederaufnahme des Sportbetriebs im Freien

Liebe Mitglieder des NLV,

auf der Basis der zehn Leitplanken des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB) und der sportartspezifischen Übergangsregeln des Deutschen Leichtathletik-Verbandes (DLV) ist auch der Niedersächsische Leichtathletik-Verband (NLV) bereit für die schrittweise Wiederaufnahme des vereinsbasierten Sportbetriebs im Freien. In der Leichtathletik war es bis dato dem Spitzensport an den Bundesstützpunkten vorbehalten, Sportanlagen zu nutzen. Zudem ist der Wettkampfbetrieb national und international eingestellt.

Wie Ministerpräsident Stephan Weil in seiner Videoansprache zum 1. Mai mitteilte, haben sich Bundeskanzlerin Angela Merkel und die Regierungschefinnen und Regierungschefs der Länder am 30. April auf weitere Lockerungsmaßnahmen geeinigt. Ab dem 6. Mai 2020, wenn in Niedersachsen die nächste Änderung der Rechtsverordnung zum Schutz vor Neuinfektionen mit dem Corona-Virus in Kraft tritt, werden Outdoor-Sportanlagen zu Trainingszwecken für alle Sportarten geöffnet, bei denen ein Mindestabstand von 2 m sichergestellt werden kann. Dagegen bleiben größere Sportveranstaltungen mit Zuschauern weiterhin untersagt. Dieses Verbot wird voraussichtlich mindestens bis Ende August aufrechterhalten bleiben.

Am 4. Mai stellte die Landesregierung Niedersachsen einen Plan auf, wie auf Grundlage einer deutlichen und nachhaltigen Entspannung im Infektionsgeschehen in Niedersachsen schrittweise viele Einschränkungen reduziert werden können. Sollte sich das Infektionsgeschehen verstärken, seien jedoch erneute Verschärfungen möglich. Zusammen mit Fachleuten aus mehreren Ressorts wurde ein Stufenplan erarbeitet: der **„Niedersächsischer Weg in einen neuen Alltag mit Corona“**. Es handelt sich um das bundesweit erste Gesamtkonzept dieser Art.

05.05.2020

Kopie:

USt-IdNr.: DE115512889
Steuernummer: 25 / 207 / 34927

IBAN:
DE25 2505 0180 0000 1144 99

SWIFT-BIC:
SPKHDE2HXXX



Der Niedersächsische Weg enthält insgesamt fünf Stufen. Stufe 1 läuft bereits. Sie umfasst einige Maßnahmen, die mit der letzten Änderung der „Verordnung zum Schutz vor Neuinfektionen mit dem Corona-Virus“ umgesetzt worden sind sowie die am 29. April beschlossenen Lockerungen. Letztere, wie beispielsweise die vorsichtige Öffnung einiger Kultureinrichtungen, werden mit der aktuell laufenden Verordnungsänderung umgesetzt, sie treten zum 6. Mai in Kraft. Stufe 2 soll Mitte Mai realisiert werden, sofern die Neuinfektionszahlen und die Krankenhausbelegung weiter niedrig bleiben. Stufe 3 soll nach bisherigen Planungen kurz vor Pfingsten, also Ende Mai, umgesetzt werden. Alle Indoor-Sportanbieter müssen sich noch bis zu mindestens dieser Stufe gedulden, voraussichtlich gar bis Stufe 4. Die zeitliche Abfolge der weiteren Stufen wurde bewusst noch nicht festgelegt. Bei der Entscheidung über die einzelnen sukzessive denkbaren Lockerungen von Freizeitbeschränkungen wurde jeweils der mit einer Maßnahme verbundene Infektionsschutz in Relation gesetzt zu den gleichzeitig eintretenden gesellschaftlichen und wirtschaftlichen Schäden.

Erklärtes Ziel des DLV ist die Realisierung einer späten nationalen Wettkampfsaison. Voraussetzung für eine hinreichende Vorbereitung von Sportlern auf diese Wettkämpfe sei die rechtzeitige vorangehende Wiederaufnahme des Trainingsbetriebes bis zum Vereinssport.

Aufbauend auf den Übergangsregeln des DLV veröffentlicht der NLV die diesem Schreiben **angehängten Voraussetzungen für den Wiedereinstieg in das vereinsbasierte Sporttreiben und die Wiederaufnahme des Wettkampfbetriebs in Niedersachsen.**

Die dortigen Ausführungen beziehen sich auf den Trainingsbetrieb auf einer Sportanlage/ im Stadion.

Für das Training von Lauf-, Walking- und Nordic Walking-Gruppen bzw. TREFFs außerhalb einer solchen Sportstätte gilt mindestens bis Eintritt der Stufe 3 (25. Mai) die „Zwei-Personen-Regel“ und das 1,50 Meter Abstandsgebot im öffentlichen Raum.


Veranstalter von Laufveranstaltungen müssen sich noch in Geduld üben. Erst in Stufe 4 sollen öffentliche Veranstaltungen unter 1.000 Teilnehmer sukzessive zugelassen werden. Für diesen Bereich wurde vom NLV jedoch ein unterstützend wirkendes Veranstaltungsformat geschaffen, das in Kürze veröffentlicht wird.

Entscheidungen zum Umgang mit Präsenzlehrgängen des NLV werden sukzessive getroffen und sind u.a. von der Öffnung von Bildungseinrichtungen und Übernachtungsmöglichkeiten abhängig.

Einhergehend mit dieser Lockerung der Schutzmaßnahmen appelliert das Präsidium des NLV weiterhin an das Verantwortungsbewusstsein der Athletinnen und Athleten sowie der Verantwortlichen in den Vereinen, die Gesundheit der Bevölkerung und Eindämmung der Pandemie als oberste Priorität ihres Handelns zu bewahren. Bilden diese doch auch die Grundlage weiterer Entscheidungen.

Mit freundlichen Grüßen

Niedersächsischer
Leichtathletik – Verband e.V.



Uwe Schünemann
Präsident

Anlagen:

- Kurz gesagt: Beschlussübersicht und zeitlicher Fahrplan für Vereine & (Lauf-)Veranstalter
- Voraussetzungen für den Wiedereinstieg in das vereinsbasierte Sporttreiben in Niedersachsen
- Gesundheitsfragebogen (Muster)
- Aushang „Schutz vor Virusinfektionen“ (Beispiel)
- Zehn Leitplanken des DOSB

Kurz gesagt: Beschlussübersicht und zeitlicher Fahrplan für Vereine & (Lauf-)Veranstalter

Stufenplan: Niedersächsischer Weg in einen neuen Alltag mit Corona

Sport (Trainingsbetrieb) / Veranstaltungen

Stufe 1 (umfasst alle Maßnahmen, die mit den Verordnungen bis einschließlich 6. Mai umgesetzt werden):

- Öffnung aller Outdoor-Sportanlagen (Übungsbereiche) für alle Sportarten, bei denen der Mindestabstand von 2 Meter bei Personen außerhalb des eigenen Hausstandes durchgängig sichergestellt werden kann. Eine Verpflichtung zur Öffnung der Sportanlage seitens Eigentümer bzw. Betreiber besteht nicht. Für die Öffnung ist keine Genehmigung erforderlich. Für Fragen im Einzelfall sind die Gesundheitsämter vor Ort zuständig. Öffnung für Zuschauer ist allerdings synchron zu den Lockerungen für öffentliche Versammlungen zu entscheiden.
- Alle öffentlichen Veranstaltungen (inkl. Großveranstaltungen) sind verboten.
- Zusammenkünfte in Vereinseinrichtungen und sonstigen Sport- und Freizeiteinrichtungen sind verboten (Versammlungen, Sitzungen).

Stufe 2 (11. Mai):

- Ohne Änderung

Stufe 3 (25. Mai):

- Prüfung, ob Indoor-Sportanlagen (auch Fitnesscenter) für alle Sportarten mit dauerhafter Sicherstellung der Abstandregelungen geöffnet werden können.

Stufe 4 (ohne Terminierung):

- Öffnung aller Indoor-Sportanlagen für alle Sportarten, bei denen der Mindestabstand bei Personen außerhalb des eigenen Hausstandes durchgängig sichergestellt werden kann. Das gilt auch für Fitnesscenter. Geprüft wird zur Stufe 3, ob ein Vorziehen möglich ist.
- Zulassung von weiteren Veranstaltungen in gestaffelter Form (< 1.000 Teilnehmende).

Stufe 5 (ohne Terminierung):

- Öffnung für alle Sportarten, abhängig vom Infektionsgeschehen und hier auch abhängig von der Dauer der Abstandsregel.
- Zulassung von Veranstaltungen mit mehr als 1.000 Teilnehmenden (nicht vor 31. August)

Training ab 06.05.2020, Stufe 1:

Auf Grundlage zur Verfügung stehender großer Freiluft-Sportanlagen (mit Rundbahnen, Kurvensegmenten, außerhalb der Laufbahn liegenden Anlagen für Sprung-, Wurf-/Stoß- sowie teilweise weiterer Sprintanlagen) sowie der organisierbaren oder gar typischen Gestaltung eines leichtathletischen Trainings ist es möglich, die geforderten Gesundheits- und Sicherheitsmaßnahmen einzuhalten. Da die Niedersächsische Verordnung bei der Zahl der Trainierenden keine pauschale Begrenzung vorsieht, teilen wir die Empfehlung des DOSB und DLV. Ein Training sollte nur mit Aufsicht und unter Anleitung eines autorisierten Trainers in 1:1 bzw. in Kleinstgruppierungen von 1 Trainer und bis zu 4-5 Sportlern erfolgen. Unter Berücksichtigung der örtlichen Gegebenheiten können durchaus 4-5 solcher Teams zeitgleich trainieren. Trainieren Sie möglichst stets mit denselben Personen.

Für das Training von Lauf-, Walking- und Nordic Walking-Gruppen bzw. TREFFs außerhalb einer solchen Sportstätte gilt mindestens bis Eintritt von Stufe 3 (25. Mai) des Stufenplans „Niedersächsischer Weg in

einen neuen Alltag mit Corona“ weiterhin die „Zwei-Personen-Regel“ und das 1,50 Meter Abstandsgebot im öffentlichen Raum. D.h. es erfolgt bis auf Weiteres keine Änderung der Regelungen in der freien Natur, jedoch gelten für ein Training im Stadion nachfolgende Lockerungen.

Wettkämpfe:

Bis zum 30.06.2020 finden gemäß NLV-Präsidiumsbeschluss vom 15.04.2020 keine Wettkampfveranstaltungen statt. Die Fachkommission Wettkampforganisation des NLV wird sich mit der Wiederaufnahme des Wettkampfbetriebs gemäß Empfehlung des DLV befassen und Vorgaben entwickeln. Die Sitzungsergebnisse werden schnellstmöglich über die bekannten Kanäle kommuniziert. Öffnung für Zuschauer ist synchron zu den Lockerungen für öffentliche Versammlungen zu entscheiden.

Meisterschaften:

Auch bezüglich der Ausrichtung von Landesmeisterschaften wird die Fachkommission Wettkampforganisation des NLV sich in Kürze beraten. Die Sitzungsergebnisse werden schnellstmöglich über die bekannten Kanäle kommuniziert. Unter Berücksichtigung der Terminierung von Deutschen Meisterschaften wird man sich bemühen, eine für alle Athleten in Anbetracht der Situation befriedigende Lösung zu finden. Öffnung für Zuschauer ist synchron zu den Lockerungen für öffentliche Versammlungen zu entscheiden.

Voraussetzungen für den Wiedereinstieg in das vereinsbasierte Sporttreiben (Trainingsbetrieb) in Niedersachsen



(Stand: 05.05.2020)

Nachfolgende Ausführungen wurden auf der Basis der zehn Leitplanken des DOSB und der sportartspezifischen Übergangsregeln des DLV erstellt. Sie gelten unter der Prämisse der Verordnungen der Bundesregierung, des Landes Niedersachsen und der örtlichen Behörden zur Eindämmung der Corona-Pandemie. Bei Änderungen in den Vorgaben und Verordnungen wird das Konzept angepasst.

Die nachfolgenden Aussagen beziehen sich auf den Trainingsbetrieb auf einer Sportanlage/ im Stadion (Outdoor).

1. Grundsätzliche Voraussetzungen

- Priorität hat die Gesundheit aller Sportler/innen und der in der Sportart Leichtathletik ehrenamtlich und hauptberuflich tätigen Personen
- Die Verordnungen des Bundes und des Landes Niedersachsen sind in ihren aktuellen Fassungen strikt umzusetzen
- enge Abstimmung mit den Betreibern der Sportanlagen und den jeweiligen Landkreisen
- die Empfehlungen des Robert-Koch-Institutes zum Verhalten und zu Hygiene-Standards bzw. Infektionsschutz sind strikt umzusetzen
- die Leitplanken und Verhaltensstandards des Deutschen-Olympischen Sportbundes sind strikt umzusetzen

2. Trainingsbetrieb im Vereinssport (auf Sportanlagen)

Der Trainingsbetrieb im Vereinssport gliedert sich in unterschiedliche Bereiche, sodass im Normalfall Training eigenständig und mit Anleitung eines Übungsleitenden/Trainers durchgeführt werden kann.

▪ **Eigenständige Ausübung der Leichtathletik ohne Anleitung:**

Unter dem Aspekt der Kontrolle des Zugangs zu öffentlichen Sportstätten, der Einhaltung der erforderlichen Sicherheitsstandards und dem evtl. erforderlichen Nachweis von Infektionsketten empfiehlt der DLV, diese Art des Sporttreibens in der Zeit der Corona-Pandemie erst wieder aufzunehmen, sobald entsprechende Impfstoffe bzw. Medikamente zur Verfügung stehen. Die Grundlagen der individuellen Sportausübung sind in den allgemeinen Richtlinien der Bundesregierung und des Landes Niedersachsen festgelegt und sind zu berücksichtigen. Zudem können die im angehängten Gesundheitsfragebogen aufgelisteten Verhaltensregeln herangezogen werden.

▪ **Trainingsbetrieb (unter Anleitung eines Übungsleitenden/Trainers):**

Der Trainingsbetrieb ist in den Leichtathletikstadion unter Einhaltung der Kontaktbeschränkungen und der weiteren Sicherheitsvorkehrungen zu organisieren. Im Spitzen- und Leistungssport mit einer jeweils geringen Anzahl an Personen lässt sich das Training auf ausreichend entfernten Trainingsorten im Leichtathletikstadion so durchführen, dass die Kontaktdistanzen eingehalten werden. Die Trainingsmöglichkeiten sind über Laufbahn (Gerade, Gegengerade, zwei Kurven), zwei Kurvensegmente und außerhalb der Laufbahn liegende Anlagen verteilt. Hier werden sich zum

Voraussetzungen für den Wiedereinstieg in das vereinsbasierte Sporttreiben (Trainingsbetrieb) in Niedersachsen



(Stand: 05.05.2020)

gleichen Zeitpunkt überschaubare Personenanzahlen aufhalten, die alle Sicherheitsregelungen einhalten können. Daran anknüpfend kann auch der Vereinssport unter nachfolgenden Voraussetzungen schrittweise den Trainingsbetrieb wiederaufnehmen.

- ✓ An den Sportstätten sind die Hygienestandards einzurichten und vorzuhalten (z.B. Vorhandensein von Desinfektionsmitteln, Masken, Handschuhen etc.) und in einem Desinfektions- bzw. Hygieneplan zu kontrollieren und zu protokollieren. Zu definieren ist, wer die Desinfektionsmaterialien, Hygienematerialien, Masken etc. in ausreichenden Mengen organisiert und vorhält.
 - Tipp: Sofern einzelne Kommunen als Betreiber von Sportanlagen die Hygienevorschriften nicht in Gänze einhalten können, ist es ratsam, als Verein auf Betreiber zuzugehen und Unterstützung bei der Erbringung von Hygienevorschriften anzubieten.
 - Bsp.: Athleten und Trainer werden gebeten für sich selbst zu sorgen und Desinfektionsmittel, Flächendesinfektionsmittel, Maske, Handschuhe mitzubringen.
- ✓ Umkleiden und Duschen dürfen nicht genutzt werden, deshalb Bekleidungswechsel und Körperpflege bitte zu Hause erledigen. Toiletten und Waschbecken (letztenannte je nach Sportanlage teilweise auch im Außenbereich vorhanden) dürfen unter Beachtung der Abstandsregelung und mit Beachten der Hygiene- und Desinfektionsmaßnahmen hingegen aufgesucht werden. Sofern eine Toilette erst nach Durchqueren einer Umkleide erreichbar ist, muss durch eine Aufsichtsperson (Trainer/in) darauf geachtet werden, dass die Umkleide nicht genutzt wird.
 - Ggf. in Abstimmung mit Betreiber häufigere Reinigung der sanitären Anlagen prüfen
- ✓ Sinnvoll ist das Führen eines wöchentlich aktualisierten Belegungsplanes der genutzten Sportstätte in Abstimmung mit den Eignern der Sportstätten. Hierbei sind die verantwortlichen Aufsichtspersonen (i.d.R. Trainer) und alle weiteren Personen (i.d.R. Athleten) jeweils namentlich aufzuführen.
- ✓ Der Trainingsbetrieb soll zunächst nur für das kontrollierbare und den Sicherheitsstandards entsprechenden Training aufgenommen werden. Da die Niedersächsische Verordnung bei der Zahl der Trainierenden keine pauschale Begrenzung vorsieht, teilen wir die Empfehlung des DOSB und DLV. Ein Training sollte nur mit Aufsicht und unter Anleitung eines autorisierten Trainers in 1:1 bzw. in Kleinstgruppierungen von 1 Trainer und bis zu 4-5 Sportlern erfolgen. Unter Berücksichtigung der örtlichen Gegebenheiten können durchaus 4-5 solcher Teams zeitgleich trainieren. Trainieren Sie möglichst stets mit denselben Personen.
 - Dies bedeutet, dass von Gruppentraining mit größeren Gruppen im Kinder- und allg. Jugend- bzw. Seniorensport zunächst abgeraten wird.
- ✓ Die Trainingsorganisation muss unter Einhaltung eines Mindestabstands von Minimum 2 Metern durchgeführt werden, sodass direkter Körperkontakt vermieden wird.
- ✓ Bei Läufen auf der Rundbahn müssen mit Blick auf die Aerosol-Verteilung (menschliche kleinste Partikel, hervorgerufen durch Ausatmen, Niesen und Husten; schnaufende Läufer produzieren

Voraussetzungen für den Wiedereinstieg in das vereinsbasierte Sporttreiben (Trainingsbetrieb) in Niedersachsen



(Stand: 05.05.2020)

besonders viele Schwebeteilchen) größere Sicherheitsabstände zwischen Sportlern und größere Zeitabstände zwischen aufeinanderfolgenden Läufen eingehalten werden (z.B. ca. 10 bis 30 Meter hintereinander).

- ✓ Für alle Nutzer der Sportstätte ist eine Belehrung über die Verhaltens- und Hygienestandards durchzuführen und zu protokollieren (z.B. Händedesinfektion, Husten- und Nieshygiene, Abstand etc.).
 - Vorlagen bietet die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) unter www.infektionsschutz.de/coronavirus (Beispiel anbei)
- ✓ Das Ausfüllen eines Fragebogens zum SARS-CoV-2 Risiko ist für jeden Nutzer der Sportanlage (Athleten und Trainer) umzusetzen und wöchentlich zu aktualisieren und vor jeder Trainingseinheit von der Aufsichtsperson (Trainer bzw. Abteilungsleiter) zu überprüfen.
 - Muster anbei
- ✓ Der DLV empfiehlt das Tragen von Masken für Trainer.
- ✓ Sportgeräte sind individuell zu benutzen. Die Desinfektion von gemeinsam genutzten Sportgeräten (nach Kriterien des Desinfektionsplans) ist vorzuhalten und durchzuführen.
- ✓ Bilden Sie keine Fahrgemeinschaften und vermeiden Sie bei An- und Abreise eine Gruppenbildung.
- ✓ Es sind keine Zuschauer erlaubt. Begleitende Eltern sollen möglichst draußen warten oder sich mit großem Anstand zum Sportgeschehen aufhalten.

Gesundheitsfragebogen – Training auf einer Sportanlage (Outdoor) (Stand 05.05.2020)

Liebe Sportler/innen, liebe Trainer/innen,

aufgrund der aktuellen COVID-19 Beschränkungen werden Nutzer der Sportanlage gebeten, einen Fragebogen zu ihrem Gesundheitszustand vor jeder Trainingseinheit auszufüllen, um das gesundheitliche Risiko einzudämmen.

Darüber hinaus verpflichten sich alle Sportler/innen und Trainer/innen die nachfolgend aufgeführten Verhaltensregeln unbedingt einzuhalten.

Datum: _____ Name: _____

Vereinsname: _____

Gesundheitsfragen:

- 1) Hatten Sie in den letzten 24 Std. Fieber (über 38°C), ein allgemeines Krankheitsgefühl, Kopf- und Gliederschmerzen, Husten, Atemnot, Geschmacks- und/oder Geruchsverlust, Halsschmerzen, Schnupfen, Durchfall oder Schüttelfrost?

Die Frage bezieht sich auf akut aufgetretene oder verstärkte Symptome und schließt chronische Beschwerden (auch saisonalen bzw. allergischen Husten) aus. Sollten Sie eine chronische Erkrankung haben, vergleichen Sie für die Beantwortung der Frage Ihre derzeitigen mit Ihren bisherigen Beschwerden.

Ja **Nein**

- 2) Hatten Sie in den letzten 14 Tagen engen Kontakt zu Personen, bei denen der Verdacht auf Coronavirus (COVID-19) besteht oder bei denen es diagnostiziert wurde, oder die sich derzeit in einer Gesundheitsüberwachung befinden, um eine mögliche Infizierung mit dem Coronavirus (COVID-19) festzustellen? Gilt auch für medizinisches Personal.

Enger Kontakt zu einem bestätigten Fall bedeutet:

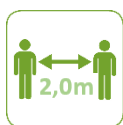
- *Kontakt von Angesicht zu Angesicht länger als 15 Minuten*
- *Direkter, physischer Kontakt (Berührung, Händeschütteln, Küssen)*
- *Länger als 15 Minuten direkt neben einer infizierten Person (weniger als 1,5 Meter Abstand) verbracht*
- *Kontakt mit oder Austausch von Körperflüssigkeiten*
- *Teilen einer Wohnung*

Falls Sie Kontakt hatten, aber adäquate Schutzmaßnahmen (Maske, Kittel) getragen haben, wählen Sie „Nein“.

Ja **Nein**

Wenn Sie eine der Fragen mit „Ja“ beantwortet haben, nehmen Sie bitte vom Betreten des Sportgeländes Abstand und informieren Ihren Trainer / Vereins-Abteilungsleiter.

Verhaltensregeln für den Aufenthalt auf der Sportanlage:



- ✓ Im gesamten Trainingsprozess ist ein Abstand von mindestens 2 Meter zueinander einzuhalten. Direkter Körperkontakt ist zu vermeiden.
- ✓ Somit gibt es bei der Zahl der Trainierenden auf den Sportanlagen keine pauschale Begrenzung. Die Empfehlung des DLV und des DOSB beläuft sich dahingehend auf ein Training nur mit Aufsicht und unter Anleitung eines autorisierten Trainers für jede 1:1 bzw. in Kleinstgruppierungen von 1 Trainer und bis zu 4-5 Sportlern.
- ✓ Trainieren Sie möglichst stets mit denselben Personen.
- ✓ Sportgeräte sind individuell zu benutzen. Eine Desinfektion gemeinsam genutzter Sportgeräte ist nach den Kriterien des Desinfektionsplans durchzuführen. Unter Umständen ist auch der Einsatz von Handschuhen ratsam.
- ✓ Bei Läufen auf der Rundbahn Einhaltung größerer Sicherheitsabstände zwischen Sportlern und größerer Zeitabstände zwischen aufeinanderfolgenden Läufen.



- ✓ Bilden Sie keine Fahrgemeinschaften und vermeiden Sie bei An- und Abreise eine Gruppenbildung.



- ✓ Niesen oder husten Sie in die Armbeuge oder in ein Taschentuch – und entsorgen Sie das Taschentuch anschließend in einen Mülleimer mit Deckel.
- ✓ Halten Sie die Hände vom Gesicht fern.
- ✓ Das Tragen von Masken für Trainer wird empfohlen.



- ✓ Waschen Sie sich regelmäßig und ausreichend lange (20, besser 30 Sekunden) Ihre Hände mit Wasser und Seife – insbesondere nach Naseputzen, Niesen oder Husten.
- ✓ Desinfizieren Sie sich regelmäßig Ihre Hände, wenn ein Händewaschen nicht möglich ist.
- ✓ Umkleiden und Duschen dürfen nicht genutzt werden. Deshalb Bekleidungswechsel und Körperpflege bitte zu Hause erledigen.



- ✓ Kein Händeschütteln, Abklatschen oder Berühren von Personen
- ✓ Keine Zuschauer (begleitende Eltern möglichst draußen warten oder mit großem Anstand zum Sportgeschehen)

Ich bestätige, dass die obige Erklärung vollständig und richtig ist und verstehe, dass falsche oder unvollständige Auskünfte schwerwiegende Auswirkungen auf die Gesundheit anderer Personen haben und zum Ausschluss des Trainings auf der betreffenden Sportanlage führen können. Außerdem bestätige ich die Verhaltensregeln gelesen zu haben und diese während des Aufenthalts auf der betreffenden Sportanlage einzuhalten.

Unterschrift: _____

Weiterführende Informationen zu COVID-19 (Coronavirus SARS-CoV-2) weisen die Internetseiten des Robert-Koch-Institut (www.rki.de), die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (www.bzga.de) und www.infektionsschutz.de) und das Bundesinstitut für Risikobewertung (www.bfr.bund.de) auf.

Weiterführende Hinweise für Vereinsvorsitzende und Betreiber von Sportanlagen:

Die Berliner Charité bietet mit der „CovApp“ eine Entscheidungshilfe für einen Test auf das Coronavirus an. Mit Beantwortung des Online-Fragebogens werden keine diagnostischen Leistungen erbracht, die Notwendigkeit eines Arztbesuchs oder Tests auf das Virus lässt sich jedoch besser einschätzen. <https://covapp.charite.de/questionnaire>

Corona Hotline der Niedersächsischen Landesregierung

**Mo-Fr von 8:00 bis 22:00 Uhr sowie am Wochenende von 10:00 bis 20:00 Uhr besetzt
0511 120-6000**

<https://www.niedersachsen.de/Coronavirus>

Corona Hotline des LandesSportBundes Niedersachsen zu den Folgen der Corona-Krise

0511 1265-210



Infektionen vorbeugen:

Die 10 wichtigsten Hygienetipps

Im Alltag begegnen wir vielen Erregern wie Viren und Bakterien. Einfache Hygienemaßnahmen tragen dazu bei, sich und andere vor ansteckenden Infektionskrankheiten zu schützen.

1. Regelmäßig Hände waschen

- ▶ wenn Sie nach Hause kommen,
- ▶ vor und während der Zubereitung von Speisen,
- ▶ vor den Mahlzeiten,
- ▶ nach dem Besuch der Toilette,
- ▶ nach dem Naseputzen, Husten oder Niesen,
- ▶ vor und nach dem Kontakt mit Erkrankten,
- ▶ nach dem Kontakt mit Tieren.



2. Hände gründlich waschen

- ▶ Hände unter fließendes Wasser halten,
- ▶ von allen Seiten mit Seife einreiben,
- ▶ dabei 20 bis 30 Sekunden Zeit lassen,
- ▶ unter fließendem Wasser abwaschen,
- ▶ mit einem sauberen Tuch trocknen.

3. Hände aus dem Gesicht fernhalten

- ▶ Fassen Sie mit ungewaschenen Händen nicht an Mund, Augen oder Nase.



4. Richtig husten und niesen

- ▶ Halten Sie beim Husten und Niesen Abstand von anderen und drehen sich weg.
- ▶ Benutzen Sie ein Taschentuch oder halten die Armbeuge vor Mund und Nase.



5. Im Krankheitsfall Abstand halten

- ▶ Kurieren Sie sich zu Hause aus.
- ▶ Verzichten Sie auf enge Körperkontakte, solange Sie ansteckend sind.
- ▶ Halten Sie sich in einem separaten Raum auf und benutzen Sie wenn möglich eine getrennte Toilette.
- ▶ Benutzen Sie Essgeschirr oder Handtücher nicht mit anderen gemeinsam.



6. Wunden schützen

- ▶ Decken Sie Wunden mit einem Pflaster oder Verband ab.

7. Auf ein sauberes Zuhause achten

- ▶ Reinigen Sie insbesondere Küche und Bad regelmäßig mit üblichen Haushaltsreinigern.
- ▶ Lassen Sie Putzlappen nach Gebrauch gut trocknen und wechseln sie häufig aus.



8. Lebensmittel hygienisch behandeln

- ▶ Bewahren Sie empfindliche Nahrungsmittel stets gut gekühlt auf.
- ▶ Vermeiden Sie den Kontakt von rohen Tierprodukten mit roh verzehrten Lebensmitteln.
- ▶ Erhitzen Sie Fleisch auf mindestens 70 °C.
- ▶ Waschen Sie Gemüse und Obst gründlich.

9. Geschirr und Wäsche heiß waschen

- ▶ Reinigen Sie Ess- und Küchenutensilien mit warmem Wasser und Spülmittel oder in der Spülmaschine.
- ▶ Waschen Sie Spüllappen und Putztücher sowie Handtücher, Waschlappen, Bettwäsche und Unterwäsche bei mindestens 60 °C.



10. Regelmäßig lüften

- ▶ Lüften Sie geschlossene Räume mehrmals täglich für einige Minuten.

Die zehn Leitplanken des DOSB

Distanzregeln einhalten

Ein Abstand von mindestens 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 Spilsportarten, 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.

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.

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.

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 (bis zu fünf Personen), 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 ungutes 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