

Handlungsempfehlung zur Durchführung einzelner Disziplinen im Freiluft-Trainingsbetrieb

- **Sprint / Hürdensprint:** Nur auf Ziel- oder Gegengerade, eine freie Bahn zwischen den Sportlern. Die freibleibenden Bahnen werden mit Pylonen in einem Abstand von mindestens 30m abgesperrt. Jeder Sportler bekommt einen eigenen Startblock zugeordnet, der von keinem anderen Sportler benutzt wird. Der Auf- und Abbau von Hürden sollte ausschließlich durch den Trainer erfolgen. Jeder Sportler desinfiziert sich nach Berührung der Startblöcke / Hürden die Hände.
Alternativ: Startblock / Hürden sind nach der Trainingseinheit der Gruppe zu desinfizieren.
- **Staffel:** Ein Staffeltraining ist grundsätzlich nicht möglich.
- Beim **Lauftraining** auf den inneren Bahnen der Rundbahn muss beim Überholvorgang eine Bahn freigehalten werden, um den vorgeschriebenen Abstand von 2m einhalten zu können. Gemäß „Tröpfchenwolken-theorie“ wird ein Abstand von 10-30m bei hintereinander laufenden Athlet*innen empfohlen.
- **Hoch / Stabhoch:** Jeder Athlet bringt eine eigene Decke mit (Spuckgefahr), die Ober- und Unterseite sind zu kennzeichnen und nicht zu vertauschen. Um den Trainingsablauf nicht unnötig zu verzögern, springt ein Athlet mehrmals (z.B. 5x) hintereinander, bevor ein Wechsel der Decke und des Athleten erfolgt. Die Decke ist dabei durch den Athleten aufzulegen und nach jeder Trainingseinheit bei mind. 60° C zu waschen. Auch erfolgt nach der Trainingseinheit eine Desinfektion der Latten & Ständer durch den Trainer, erst danach Freigabe für nächste Gruppe. Das Auflegen der Latte sollte ausschließlich durch den Trainer erfolgen.
Alternative ohne persönliche Decke: Das Hochsprung- und Stabhochsprungtraining muss immer als Einzeltraining erfolgen und darf nicht länger als eine Stunde pro Sportler dauern. Nach jedem Einzeltraining ist die Anlage durch den Trainer zu desinfizieren. Das Auflegen der Latte erfolgt ausschließlich durch den Trainer. Die Sportler sind für die Desinfektion der benutzen Stäbe für das Stabhochsprungtraining zuständig.
- **Weit / Drei:** Das Präparieren der Weitsprunggrube sollte ausschließlich durch den Trainer erfolgen.
- **Wurf / Stoß:** Die Durchführung des Wurf- und Stoßtrainings findet auf den dafür vorgesehenen Flächen bzw. Anlagen statt. Trainingsgeräte (Kugeln/Diskens/Speere/Hämmer/Wurfstäbe etc.) werden während der Trainingseinheit jedem einzelnen Athleten zugeordnet und von keinen anderen Athleten benutzt. Jeder Athlet*in wirft nacheinander die ihm/ihr zugeordneten Geräte. Erst nachdem er/sie seine/ihre Geräte zurückgeholt hat, dürfen die nachfolgenden Athleten*innen ihre Versuche absolvieren. Der jeweilige Sportler hat die Geräte nach dem Training zu desinfizieren.

Allgemeine Empfehlungen zum Trainingsbetrieb:

- Das Training der Beweglichkeit, Mobilisation und Kräftigung findet auf eigenen Gymnastik- bzw. Yogamatten oder Handtüchern der Teilnehmer statt.
- Auf- und Abbau der Trainingsstätte, der Transport der erforderlichen Trainingsgeräte und Hilfsmittel sowie die Desinfektion der benutzen Trainingsgeräte ist Aufgabe des Trainers (s.o.).
- Die Desinfektion der benutzen Geräte erfolgt im Rahmen der vorgegebenen Trainingszeit und vor jedem Trainingsgruppenwechsel. Ebenso zählt die Trainingsvorbereitung, die Bereitstellung der Geräte und Präparierung der Trainingsstätten in die Trainingszeit.

Diese Empfehlungen gilt es laufend zu überarbeiten und an die jeweils gültigen gesetzlichen Vorgaben sowie Vorgaben des Sportplatzbetreibers anzupassen. Wir bitten deshalb, die aktuellen Entwicklungen zu beobachten.