

## **DSV-Handlungsempfehlungen zur Wiederaufnahme des vereinsbasierten Sport- und Trainingsbetriebs unter der Berücksichtigung besonderer Maßnahmen zur Risikovermeidung bezüglich der Covid19-Pandemie**

Alle Inhalte der Handlungsempfehlungen sind als generelle Orientierungshilfe und als Hilfe zur Adaption notwendiger, behördlich geprüfter und von der örtlichen Gesundheitsbehörde (z.B. Landratsamt) freigegebener Hygiene-Konzepte vor Ort angelegt.

- **Sportliche Aktivitäten auf Freiflächen verlegen**
  - Durch unsere vielfältigen Bewegungs- und Trainingsmöglichkeiten außerhalb der Wintersaison können gerade Skivereine und Skiabteilungen in idealerweise auf diese Situation reagieren,
  - z.B. für einen Koordinationsparcours den Wald mit Baumstämmen, Steinen und Wurzeln nutzen.
  
- **Distanzregeln einhalten**
  - Ein Abstand von mindestens zwei Metern zwischen den anwesenden Personen trägt dazu bei, die Übertragungswahrscheinlichkeit von Viren deutlich zu reduzieren.
  - Auch auf einer Wiese ist ausreichend Platz für ein Mobilitätstraining.
  - Auf Grund der Bewegung beim Sport ist der Abstand großzügig zu bemessen. Ein Kraftzirkel kann auch gut über Einzelstationen durchgeführt werden.
  
- **Körperkontakte auf das Minimum reduzieren**
  - Auf Händeschütteln, Abklatschen, in den Arm nehmen und Jubeln oder Trauern in der Gruppe wird komplett verzichtet.
  - Die Austragung von Spielsportarten sollte unterbleiben oder auf ein Minimum reduziert werden.
  - Das Aufwärmen oder Ausdauertraining wird vornehmlich durch Individualsportarten wie Fahrradfahren, Inlinen, Laufen etc. abgedeckt.
  
- **Allgemeine Hygieneregeln einhalten**
  - Häufigeres Händewaschen, die regelmäßige Desinfektion von stark genutzten Bereichen und Flächen sowie der Einsatz von Handschuhen kann das Infektionsrisiko reduzieren. In einigen Sportarten kann ggf. sogar der Einsatz von Mund-Nasen-Schutzmasken erwogen werden.

- **Umkleiden und Duschen zu Hause**

- Die Nutzung von Umkleiden und Duschen in Sporthallen und Sportvereinen wird ausgesetzt.

- **Übungs- und Trainingseinheiten in Kleingruppen organisieren.**

- Der Sport- und Trainingsbetrieb in Skiclubs ist nicht an eine bestimmte Personenzahl ausgerichtet,
- deshalb kann die Gruppengröße variabel gestaltet werden. Beim Lauftraining werden bspw. die Kleingruppen entsprechend der Leistungsfähigkeit zusammengestellt.
- Der verantwortungsvolle Umgang bei der Gruppen-Einteilung obliegt dem jeweiligen Übungsleiter oder Trainer.

- **Nahegelegene Trainingsmöglichkeiten nutzen**

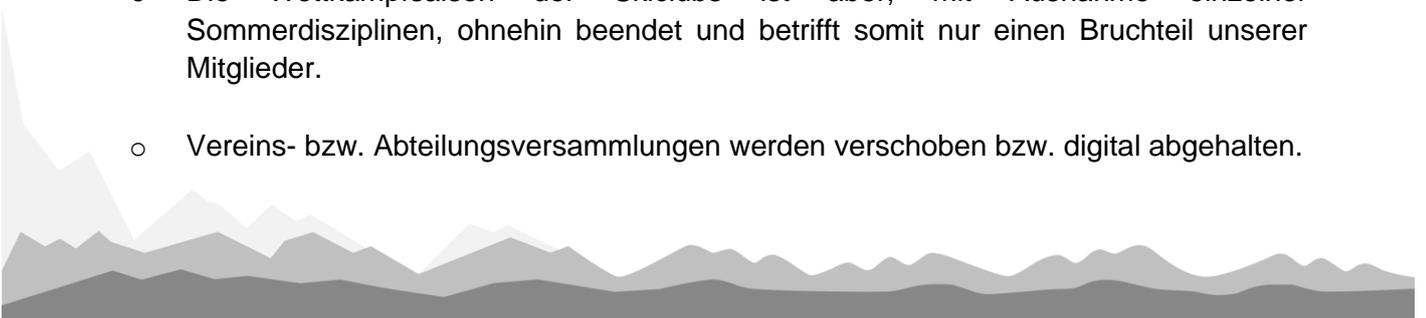
- Auch die meisten Outdoor-Aktivitäten lassen sich in unmittelbarer Nähe der Vereinsanlagen durchführen.
- Eine Slackline oder eine Koordinationsleiter lassen sich ohne besondere Voraussetzungen an gering frequentierten Orten nutzen.
- Wir reduzieren damit die Reisetätigkeit und verzichten in diesen Zeiten auf Fahrgemeinschaften.

- **Risiko vermeiden**

- Insbesondere bei der Ausübung von Outdoorsportarten vermeiden wir riskante Situationen um Verletzungen vorzubeugen und vermeiden dadurch, das Gesundheits- und Rettungssystem zusätzlich zu belasten.
- Wir gehen nicht an unser persönliches Limit. Beispielsweise festigen wir auf der Slackline oder bei Sprungformen nur bekannte Bewegungsmuster.
- Besonders im Gebirge sowie in den Mittelgebirgen gehen wir keinerlei Risiko ein und wählen deshalb beim Mountain-Biken den einfacheren und bekannten Trail.

- **Keine Wettkämpfe und Versammlungen**

- Wettkämpfe, auch in Individualsportarten, erfordern in der Regel körperliche Nähe und führen fast zwangsläufig zu größeren Personengruppen.
- Die Wettkampfsaison der Skiclubs ist aber, mit Ausnahme einzelner Sommerdisziplinen, ohnehin beendet und betrifft somit nur einen Bruchteil unserer Mitglieder.
- Vereins- bzw. Abteilungsversammlungen werden verschoben bzw. digital abgehalten.



- **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.
- Ggfs. ist in diesen Fällen nur geschütztes Individualtraining möglich.

Bleibt gesund und sportlich!

Euer DSV-Team