



Gemeinsam umsichtig sein

Regeln und Empfehlungen zur Aufnahme des Vereinssports

(vgl. Die zehn Leitplanken des DOSB vom 28. April 2020, Verordnung des Kultusministeriums und des Sozialministeriums über Sportstätten vom 10. Mai 2020)

- **Distanzregeln einhalten**

Es sollte ein Abstand von mindestens 1.5 bis 2 Metern zwischen Personen eingehalten werden, da dies zu einer Reduzierung der Übertragungswahrscheinlichkeit von Viren beiträgt. Dieser Abstand ist aufgrund der Bewegung bei Sport großzügig zu bemessen. Zudem sollte möglichst vermieden werden, dass sich Warteschlangen vor Toiletten (sollte es nicht möglich sein, den Mindestabstand einzuhalten, ist eine zeitlich versetzte Betretung erforderlich) oder bei Trainingsausübungen bilden.

- **Körperkontakte müssen unterbleiben**

Sport und Bewegung beim SC Heroldstatt e.V. sollte ohne Kontakt stattfinden. Auf Berührungsmöglichkeiten wie Händeschütteln, Abklatschen, Umarmen oder andere Dinge sollte verzichtet werden. Insbesondere die Austragung von Zweikämpfen sollte unterbleiben. Demnach können Sportarten mit Zweikampf nur in individueller Form (d.h. Individualtraining) ausgeübt werden.

- **Mit Freiluftaktivitäten starten**

Sport an der frischen Luft ermöglicht das Einhalten der Distanzregeln und führt auch zu einer Reduktion des Infektionsrisikos. Daher haben Spiel- und Trainingsformen zunächst im Freien stattzufinden. Sport in geschlossenen Räumen (Hallen) muss weiterhin unterbleiben.

- **Hygieneregeln einhalten**

Zu beachten sind die regelmäßige Desinfektion von stark frequentierten Bereichen und Flächen sowie ggf. der Einsatz von Handschuhen und häufiges Händewaschen. Genutzte Sportgeräte sollten sorgfältig desinfiziert und gereinigt werden.

- **Vereinsheime und Umkleiden bleiben geschlossen**

Duschen und Umkleiden können vorerst nicht genutzt werden. Lediglich die Nutzung der Toiletten ist unter Berücksichtigung der Hygieneregeln möglich. Das Sportzentrum Heroldstatt bleibt zunächst geschlossen. Dazu gehören auch Gesellschafts- und Gemeinschaftsräume.

- **Fahrgemeinschaften vorübergehend aussetzen**

Es wird empfohlen, auf die Bildung von Fahrgemeinschaften zu verzichten. Auf gemeinsame Sportreisen, Ausflüge etc. sollte ebenfalls verzichtet werden.

- **Veranstaltungen und Wettbewerbe unterlassen**

Derzeit findet keine Sportausübung in wettbewerbsform statt. Auch werden keine Festlichkeiten und Versammlungen ausgetragen. Versammlungen und Sitzungen sollten derzeit digital abgehalten werden (bei Rückfragen hierzu steht der Hauptverein zur Verfügung). Veranstaltungen und Trainingseinheiten mit Zuschauern müssen ebenfalls unterbleiben.

- **Trainingsgruppen verkleinern**

Es sind für die erlaubte Trainingsausübung Gruppen zu bilden (bis zu fünf Personen – die konkrete Ausgestaltung ist sportartabhängig). Bestenfalls sollte diese Gruppe für die nächste Zeit in derselben Zusammensetzung bleiben, um die Ansteckungsgefahr zu minimieren und im Fall einer Infektion Quarantänemaßnahmen treffen zu können.

- **Angehörige von Risikogruppen besonders schützen**

Angehörige von Sportlerinnen und Sportlern beim SC Heroldstatt e.V. sind ebenfalls zu schützen. Umso wichtiger ist es deshalb, die o.g. Empfehlungen einzuhalten.

- **Risiken in allen Bereichen minimieren**

Es sollte umsichtig und mit Bedacht vorgegangen werden. Die Gesundheit aller Sportlerinnen, Sportler und Mitglieder beim SC Heroldstatt e.V. hat oberste Priorität. Bei Fragen, Unsicherheiten oder Verdachtsfällen sollte eine Abstimmung mit Verantwortlichen (Trainer/innen, Abteilungsleiter(-innen) oder konkrete Person) erfolgen.

- **Risiken in allen Bereichen minimieren**

Die Namen aller Trainings- beziehungsweise Übungsteilnehmerinnen und -teilnehmer sowie der Name der verantwortlichen Person (Trainer/innen, Abteilungsleiter(-innen) oder konkrete Person) werden dokumentiert.

- **Ausschluss von der Teilnahme am Sport**

Personen, die in Kontakt zu einer infizierten Person stehen oder standen, wenn seit dem Kontakt mit einer infizierten Person noch nicht 14 Tage vergangen sind, oder die Symptome eines Atemwegsinfekts oder erhöhte Temperatur aufweisen.

gez. Dominik Jänicke, Florian Beinlich, Daniel Schmeißer