

Sport- und Trainingsbetrieb im Breiten- und Freizeitsport (Stand: 07.05.2020)

Für die Wiederaufnahme des Sport- und Trainingsbetriebs im Breiten- und Freizeitsport gibt die StädteRegion Aachen als Untere Gesundheitsbehörde – als Unterstützung für die Sportler_innen und Vereine – die folgenden Hinweise und Empfehlungen. Sie stellen eine Orientierungshilfe der StädteRegion dar, mit der wir den Vereinen dabei helfen wollen, auf der Basis der Landesregelungen eigene verantwortungsbewußte Entscheidungen zu treffen. Da das Geschehen sehr dynamisch ist, werden in den nächsten Tagen und Wochen detaillierte Pläne sowohl der Landesregierung als auch der einzelnen Sportverbände zu erwarten sein, die unter Umständen von den hier dargestellten Empfehlungen abweichen können. Es wird nicht möglich sein, jedes einzelne Konzept aus Sicht der Gesundheitsbehörden zu bewerten – dafür bitten wir um Verständnis.

Wie ist der Zeitplan?

Im so genannten NRW-Plan der Landesregierung für die stufenweisen Lockerungen sind für den Sport- und Freizeitbereich folgende Stufen vorgesehen:

- Ab **Donnerstag (7. Mai 2020)** ist der Sport- und Trainingsbetrieb im kontaktlosen Breiten- und Freizeitsport wieder erlaubt – sofern der Sport auf öffentlichen oder privaten Freiluftsportanlagen oder im öffentlichen Raum stattfindet. Ein Abstand zwischen Personen von 1,5 Metern und die Einhaltung strikter Hygiene- und Infektionsschutzmaßnahmen müssen gewährleistet sein. Dusch-, Wasch-, Umkleide-, Gesellschafts- und sonstige Gemeinschaftsräume dürfen nicht genutzt werden. Zudem sind Zuschauerbesuche vorerst untersagt. Bei Kindern unter 12 Jahren ist jedoch das Betreten der Sportanlage durch jeweils eine erwachsene Begleitperson zulässig. Der Reitsport ist auch in geschlossenen Reitsportanlagen und Hallen zulässig.
- **Ab 11. Mai** ist die Öffnung von Fitnessstudios, Tanzschulen und Sporthallen/ Kursräumen der Sportvereine unter strengen Abstands- und Hygieneauflagen wieder möglich.
- **Ab 20. Mai** dürfen Freibäder unter strengen Auflagen von Abstand und Hygiene öffnen – ausgenommen sind reine Spaßbäder.
- **Ab 30. Mai** soll die Ausübung von Sportarten auch mit unvermeidbarem Körperkontakt und in geschlossenen Räumen wieder gestattet werden, ebenso der Betrieb in Hallenbädern. Sportliche Wettbewerbe im Kinder-, Jugend- und Amateurbereich sind dann ebenfalls zulässig – die Nutzung von

Umkleide- und Sanitäreinrichtungen sind unter Auflagen gestattet. Viele der in diesem Papier vorgestellten Empfehlungen werden dadurch hinfällig werden.



Wer darf kommen?

Auf keinen Fall darf am Training teilnehmen, wer in Quarantäne ist. Außerdem sollten unbedingt alle Personen zuhause bleiben, die Erkältungssymptome zeigen oder erhöhte Temperatur haben. Wer zu den Risikogruppen gehört, sollte ebenfalls nicht kommen (s.u.).

Im Vorfeld sollten die Vereine gut überlegen, ob in allen Altersklassen damit gerechnet werden kann, dass die Abstandsregeln eingehalten werden. Ggf. sind Altersgrenzen einzuziehen.

Darf ich die Sporthalle benutzen (z.B. weil ich bestimmte Geräte brauche)?

Die Sportangebote dürfen nach Beschluss der Sportministerkonferenz bis zum 11. Mai nur stattfinden, wenn sie an der „frischen Luft“ im öffentlichen Raum oder auf öffentlichen oder privaten Freiluftsportanlagen stattfinden. Auch Sportarten, die eigentlich traditionell in einer Halle stattfinden, können stattfinden, sofern sie ins Freie verlegbar sind.

Wenn ab dem 11. Mai Hallen für den Sportbetrieb wieder freigegeben werden, sind auch hier Abstandsregeln einzuhalten und die Personenzahl ist so zu berechnen, dass maximal eine Person je 10qm in der Halle anwesend ist. Dabei sind Besuchertribünen und das Sportfeld getrennt zu berechnen. Für die Reinigung der Hallen siehe unter „Hygienemaßnahmen“. Nach dem Betreten der Hallen wird eine gründliche Reinigung der Hände empfohlen.

Welche Abstände sind einzuhalten?

Grundsätzlich ist ein ausreichend großer Personenabstand zu gewährleisten (mindestens 1,5m, empfehlenswert sind aus unserer Sicht mindestens 2 Meter). Während des Trainings empfehlen wir, je nach Umstand auch größere Abstände einzuplanen, wenn man sich bewegt. Bei allen Bewegungen ist darauf zu achten, dass das Einhalten der Abstände gewährleistet ist.

Dazu müssen unter Umständen kleinere Trainingsgruppen als üblich gebildet werden. Wenn dies geschieht, kann es ein zusätzlicher Vorteil sein, diese Trainingsgruppen nicht zu verändern, damit man sich nicht wechselseitig ansteckt.

Dürfen alle Sportarten wieder starten?

Bis zum 30. Mai sollen die Angebote des Breitensports grundsätzlich kontaktfrei durchgeführt werden. Daher sind alle Sportarten, die zwingend auf Kontakte

angewiesen sind (z.B. Kampfsportarten) auch weiter nicht im normalen Rahmen möglich (sondern z.B. nur Individualtraining).

Eine Ausnahme kann z.B. bei Tanzsportarten gemacht werden, wenn diese im Freien angeboten werden und nur Tanzpaare teilnehmen, die auch sonst in enger häuslicher Gemeinschaft miteinander leben. Zwischen den Paaren sind dann die Abstände zwingend erforderlich.

Weitere Einschränkungen gelten zwangsläufig bei Mannschaftssportarten, bei denen Spiele nicht ohne Kontakt durchgeführt werden können (s.u.). Tennis, Volleyball u.ä. dürfen nur dann stattfinden, wenn im Freien nur zwei Spieler miteinander spielen. Zwischen zwei Spielen sind entsprechend große Abstände einzuhalten.

Wassersportarten sind nur in Booten möglich, da Schwimmbäder weiterhin geschlossen sind. In den Booten sind nur Einzelsportler_innen zuzulassen – Ausnahmen hiervon bilden nur Paare, die auch sonst in einer häuslichen Gemeinschaft miteinander leben.

Die Austragung von Zweikämpfen, z. B. in Spilsportarten, sollte unterbleiben, sofern nicht – wie z.B. beim Tennis – Abstände eingehalten werden können. In Zweikampfsportarten kann daher nur Individualtraining stattfinden.

Darf ich Wettkämpfe, Turniere, Spiele durchführen?

Bei Mannschaftssportarten können in Wettkämpfen und bei Spielen die Abstandsregeln nicht immer eingehalten werden. Es wird im Spielverlauf zwangsläufig zu Situationen kommen, die zu einem näheren Kontakt führen. Daher müssen Wettkampfsimulationen und Spiele im Breitensport, anders als im Berufssport, wo andere Möglichkeiten gegeben sind, auch weiterhin unterbleiben. Eine Ausnahme kann nur dort gemacht werden, wo – wie z.B. beim Tennis – nur zwei Spieler gegeneinander spielen.

Auf Händeschütteln, Abklatschen, in den Arm nehmen und Jubeln oder Trauern in der Gruppe sollte komplett verzichtet werden.

Ab dem 30. Mai werden Kontaktsportarten sowie Wettkämpfe und Spielsimulationen wieder erlaubt sein.

Welche Hygiene- und Desinfektionsmaßnahmen sind einzuhalten?

Insbesondere bei der gemeinsamen Nutzung von Sportgeräten ist eine regelmäßige Reinigung vor bzw. nach jeder Nutzung mit einem normalen Reinigungsmittel gründlich und konsequent durchzuführen. Eine standardisierte Desinfektion aller

benutzten Sportgeräte und der Flächen in Sportstätten (Outdoor wie ggf. Indoor) ist auch in der gegenwärtigen Pandemie nicht zwingend, da das SARS-COV-2 sehr empfindlich auf herkömmliche Reinigungsmittel reagiert.

Daher ist das passende, gründlich durchgeführte Reinigungsverfahren das Mittel der Wahl.

Desinfektionsmittel ist ein Gefahrgut, welches bei Zimmertemperatur bereits verdampft und zu hochexplosiven Gemischen führen kann. Eine Flächendesinfektion sollte daher nur dort angewandt werden, wo deutliche Spuren von Körperflüssigkeiten hinterlassen wurden. Das Desinfektionsmittel sollte zu diesem Zweck von geeignetem Personal bereitgehalten werden und nicht öffentlich zugänglich, aber jederzeit erreichbar sein (z.B. in der Trainerkabine).

Als Vorbereitung auf die Freigabe der Indoor-Sportstätten, sind die Reinigungszyklen entsprechend anzupassen und insbesondere Kontaktflächen wie Türklinken etc. gründlich und besonders häufig mit dem üblichen Reinigungsmittel zu reinigen.

Weiterhin sind die üblichen Hygieneregeln (Husten- und Niesetikette, regelmäßiges gründliches Händewaschen vor und nach dem Training etc.) unbedingt einzuhalten.

Wie ist mit den Umkleidekabinen/ Duschen umzugehen?

Auf Beschluss der Sportministerkonferenz sind die Umkleidekabinen geschlossen zu halten. Bekleidungswechsel, Körperpflege und die Nutzung der Nassbereiche durch die Sporttreibenden dürfen auf Beschluss der Sportminister grundsätzlich nicht in der Sportstätte stattfinden.

Wo dies im Einzelfall unbedingt notwendig ist, sollten Umkleidekabinen nur von Einzelpersonen oder mit einer berechneten Fläche von 10qm pro Person genutzt werden. Eine gründliche Reinigung vor und nach jeder Nutzung mit dem üblichen Reinigungsmittel ist unbedingt notwendig.

Ab dem 30. Mai soll die Nutzung der Umkleiden und Duschbereiche unter Auflagen wieder gestattet werden. Hier werden sicher Abstandsregeln und Reinigungszyklen eine besondere Rolle spielen. Dazu sind die Angaben der Landesregierung abzuwarten.

Wie ist mit den Toiletten umzugehen?

Die Toilettenanlagen sind mit den üblichen Reinigungsverfahren regelmäßig zu reinigen. Ggf. sind die Reinigungszyklen so anzupassen, dass nach den Trainings eine Reinigung erfolgt. Eine öffentliche Nutzung der Toiletten sollte ausgeschlossen werden.

Wie sollte man mit dem Vereinsheim/ der Gaststätte u.ä. umgehen?

Die Nutzung von Gesellschafts- und sonstigen Gemeinschaftsräumen ebenso wie von Gastronomiebereichen ist durch den Beschluss der Landesregierung untersagt. Die Vereine sollten darauf achten, dass auch der Verzehr mitgebrachter Speisen bis zum 30.5. unterbleibt.

Getränke sollten von den Sporttreibenden selbst mitgebracht und in deutlich erkennbar personalisierten Trinkflaschen mit ausreichendem Abstand voneinander genutzt werden.

Auch bei warmen Temperaturen muss das oft sehr erfrischende Übergießen mit Wasser unbedingt unterbleiben.

Wie lässt sich der Zutritt zu den Sportanlagen regeln?

Der Zutritt zu den Sportanlagen muss unter Vermeidung von Warteschlangen erfolgen. Daher sollte der Verein im Vorfeld einer Wiederaufnahme des Sportbetriebs ermitteln, wie viele Personen auf der Sportanlage unter Einhaltung der Kontaktbeschränkungen trainieren können. Sollten die Teams oder Gruppen mehr Personen umfassen, müssen im Vorfeld kleinere Trainingsgruppen gebildet oder festgelegt werden, wer kommen darf. Damit die Kontaktpersonennachverfolgung im Bedarfsfall erleichtert wird, ist genau festzuhalten, wer anwesend ist (mindestens mit einer Telefonnummer, unter der die Person im Bedarfsfall erreichbar ist).

Damit vor der Sportanlage keine Warteschlangen entstehen, soll die Sportanlage unbedingt rechtzeitig vor Trainingsbeginn geöffnet werden und der Zutritt soll von einer Aufsichtsperson überwacht werden.

Wie ist mit Zuschauer_innen umzugehen?

Nach dem Beschluss der Sportministerkonferenz dürfen bis zum 30.5. keine Zuschauer_innen zugelassen werden. Dies bezieht sich ganz offensichtlich auf öffentliche Trainings etc.. Kinder unter 12 Jahren sollen explizit durch Betreuungspersonen begleitet werden dürfen. Wenn es deswegen notwendig ist, dass Betreuungspersonen am Training teilnehmen, müssen auch auf den Zuschauerplätzen unbedingt die Abstandsregeln (2m in jede Richtung) eingehalten werden.

Müssen beim Sport Masken getragen werden?

Das Tragen eines Mund-Nasen-Schutzes (MNS) beim Sport selber ist nicht empfehlenswert. Unbedingt notwendigerweise anwesende Begleitpersonen der Sportler_innen sollten auf den Zuschauertribünen einen MNS tragen.

Wie funktioniert eine Mannschaftsbesprechung?

Auch hierbei sind unbedingt die Abstandsregeln (2m in jede Richtung) einzuhalten.

Gibt es Ausnahmen?

Da derzeit nicht wissenschaftlich gesichert feststeht, welche Immunität es z.B. bei Personen gibt, die bereits infiziert waren und wieder gesund sind, kann es für diese Personengruppe derzeit keine Ausnahmen geben.

Ausnahmen sind aber möglich für zusammen lebende Geschwisterkinder oder Paare, die nachweislich auch sonst in einer häuslichen Gemeinschaft zusammenleben bzw. eine feste Beziehung führen. Hier würde es keinen Sinn machen, im Sport Abstände einzuhalten, die im normalen Privatleben nicht eingehalten werden. Mit dieser Ausnahme muss aber sehr streng umgegangen werden, damit es nicht zu einer Beliebigkeit kommt. Daher wird hier die häusliche Gemeinschaft (zusammen wohnen) als Mindeststandard vorausgesetzt.

Wie gestalte ich als Verein die Vorbereitung?

Für die Vorbereitung des Vereins auf die Wiederaufnahme des Sportbetriebs empfehlen wir folgende fünf Stufen:

1. Erkundung der Trainingsstätten: Zunächst sollte die Vereinsführung die Trainingsstätten erkunden und gemeinsam mit dem jeweiligen Hausherrn besprechen, welche räumlichen Möglichkeiten es gibt. Daraus resultiert ein Ergebnis, wieviele Personen gleichzeitig in einer Halle, an Geräten, auf einem Platz trainieren können. Ab dem 11. Mai wird die Hallennutzung in Absprache mit dem Hausherrn unter Wahrung von Abständen möglich sein. Dennoch werden vielleicht Hallensportarten den Wunsch haben, Außenanlagen mit zu nutzen, da im Freien ein geringeres Risiko besteht. Dabei muss eingeplant werden, das auch die Vorbereitung unter Einhaltung der Abstandsregeln erfolgen muss. Es muss auch geklärt werden, wo welches (Reinigungs-, Desinfektions-)Material steht und in welcher Zuständigkeit die Verwendung und Verwaltung liegen.
2. Schulung der Trainer_innen über das SARS-CoV-2: Die ermittelten Rahmenbedingungen der Sportstätten werden den Trainer_innen helfen, Konzepte für ihre Trainingsgruppen zu entwickeln, z.B. zu überlegen, ob kleinere Trainingsgruppen gebildet werden müssen etc.. Weiterhin sind die Trainer_innen über die Krankheit COVID-19 zu informieren, über mögliche Ansteckungswege sowie über Risikogruppen. Dazu können Materialien der StädteRegion (wie diese Empfehlungen) und des RKI genutzt werden. Auf keinen Fall sollten irgendwelche Quellen im Netz wie soziale Netzwerke verwendet werden.

3. Information der Mitglieder: Die Mitglieder sollten über den Zeitplan der Wiederaufnahme zu informieren sowie über die geänderten Rahmenbedingungen und sich daraus ergebende Konsequenzen. Außerdem ist eine Information über die Risikogruppen erforderlich, so dass die Mitglieder selber entscheiden können, ob sie dazu kommen wollen.
4. Prozedurplanung: Wenn feststeht, welche Gruppen in welcher Konstellation wieder trainieren können, ist die Prozedur des Einlasses zu planen, die Reinigungszeiten müssen angepasst werden, die Sportstätten müssen so vorbereitet werden, und dass vor den Eingängen keine Staus entstehen.
5. Nachsteuern: Nach der ersten Woche sollte in den Vereinen nachgesteuert werden, um aufgrund gesammelter Erfahrungen zu überlegen, wo was ggf. geändert werden muss.

Wie ist mit den Risikogruppen umzugehen?

Bei den Risikogruppen empfehlen wir, zwischen Menschen mit erhöhtem und stark erhöhtem Risiko zu unterscheiden. Dabei orientieren wir uns an dem Konzept zur Wiedereröffnung von Fitnessstudios der TU München und der IST-Hochschule Düsseldorf.

- Menschen mit erhöhtem Risiko: Hierunter fallen Menschen, die 60–70 Jahre alt sind, ohne schwere Adipositas ($>35 \text{ m/kg}^2$), Diabetes Mellitus, koronare Herzkrankheit, schweres Asthma/Lungenkrankheit, Leberkrankheit oder Immunsuppression. Diese Mitglieder haben ein erhöhtes Risiko für einen schweren Verlauf von COVID-19. Die Vereine sollten sich überlegen, wie sie Sportangebote für diese Mitglieder besonders sicher machen können. Maßnahmen wären z.B. Yoga oder Rückenschule morgens, wenn keine anderen Trainings stattfinden. Im Vorfeld sollte eine besonders gründliche Reinigung aller Kontaktflächen stattgefunden haben.
- Menschen mit einem stark erhöhten Risiko: Hierzu gehören Menschen über 70 Jahren oder Menschen jeden Alters mit schwerer Adipositas ($>35 \text{ m/kg}^2$), Diabetes Mellitus, koronarer Herzkrankheit, schwerem Asthma/Lungenkrankheit, Leberkrankheit oder Immunsuppression. Diesen Mitgliedern sollte empfohlen werden, nicht am Vereinssport teilzunehmen, auch nicht als Zuschauer_innen, da eine SARS-CoV-2-Infektion für diese Mitglieder lebensgefährlich sein kann.

Menschen, die nicht selbst den Risikogruppen angehören, aber mit Angehörigen von Risikogruppen zusammen leben, werden – ggf. in Absprache mit dem behandelnden Arzt – entscheiden, ob und in welchem Umfang sie am Trainingsbetrieb teilnehmen.

Quellen:

- Empfehlungen des RKI
- Beschluss der Sportministerkonferenz
- Zehn Leitplanken des DOSB
- „NRW-Plan“ der Landesregierung
- Konzept zur Wiedereröffnung von Fitnessstudios nach dem Höhepunkt der COVID-19 Pandemie (TU München & IST-Hochschule Düsseldorf)