

## Stufenweise Wiederaufnahme des Leichtathletik-Betriebes

Die Corona-Pandemie hat zu gravierenden Einschränkungen im Sportbetrieb des Landes geführt. Täglich gibt es neue Entwicklungen und Einschätzungen, die Fragen aufwerfen. Gleichzeitig werden klare Perspektiven erwartet, wie es künftig auch im Sport allgemein und in der Leichtathletik im Speziellen weitergehen kann.

Trotz einer weiterhin sehr unsicheren Lage bei der Bekämpfung der Pandemie gibt es inzwischen Perspektiven für eine Erlaubnis vereinsungebundenen Individualsports in der Freizeit und einer zeitnahen kontrollierten Wiedereröffnung der Sportvereine und Sportanlagen. Die Landesregierung Schleswig-Holsteins hat angekündigt – immer unter dem Vorbehalt niedriger Infektionszahlen- ab dem 4. Mai Individualsport (z.B. Leichtathletik) im Freien bei Einhaltung der Kontaktregeln und strenger Hygienestandards ermöglichen zu wollen und hat dabei die Öffnung entsprechender Sportanlagen in Aussicht gestellt. Die Wiederaufnahme des Wettkampfbetriebes (auch ohne Zuschauer) soll dabei erst zu einem späteren Zeitpunkt stattfinden! Oberste Priorität hat dabei die Gesundheit aller Sportler\*innen und aller beteiligten Personen!

Eine entsprechende Erlasslage der Landesregierung mit genauen Details müssen wir noch abwarten. Sie ist zum Ende der nächsten Woche zu erwarten.

Das Einhalten von Regeln und ein hohes Maß an Disziplin gehört in der Leichtathletik zur Normalität. Somit können die 10 Leitplanken, die der DOSB aufgestellt hat, seitens der Leichtathletikvereine und –gruppen eingehalten werden und somit den Sportbetrieb wieder aufnehmen:

Die zehn Leitplanken des DOSB	Umsetzung Leichtathletik
<p><u>1. Distanzregeln einhalten:</u> Ein Abstand von mindestens 1,5 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.</p>	<p>1. Als Individualsport sind Abstandsregelungen gut einzuhalten:                      -Bei der Durchführung der Übungen ist auf Abstand zwischen den Athleten zu achten.                      -Partnerübungen sind nicht durchzuführen                      -Bei Pausen ist auf Abstand zu achten                      -Korrekturen und Übungshinweise durch den Trainer sind mit Abstand zu geben.</p>
<p><u>2. Körperkontakte auf das Minimum reduzieren:</u> Auf Händeschütteln, Abklatschen, in den Arm nehmen und Jubeln oder Trauern in der Gruppe wird komplett verzichtet. Die Austragung von Zweikämpfen, z. B. in Spielsportarten, sollte unterbleiben oder auf ein Minimum reduziert werden. In Zweikampfsportarten kann ggf. nur Individualtraining stattfinden</p>	<p>2. -Bei Begrüßungen und Verabschiedungen ist Körperkontakt zu vermeiden.                      - Partnerübungen sind nicht durchzuführen, auch kein Staffeltraining                      -Zweikämpfe gibt es in der LA nicht</p>
<p><u>3. Freiluftaktivitäten präferieren:</u> Sport und Bewegung an der frischen Luft erleichtern das Einhalten von Distanzregeln und reduzieren das Infektionsrisiko durch den permanenten Luftaustausch. Spiel- und Trainingsformen sollten, wenn möglich, auch von traditionellen Hallensportarten im Freien durchgeführt werden.</p>	<p>3. -Leichtathletik mit ihren vielfältigen Disziplinen findet per Freiluft statt.                      - Trainingsformen wie Fitness- und Kräftigungsübungen sind auch draußen möglich.                      -Krafttraining mit Gewichten/Hanteln sind nur individuell oder unter Berücksichtigung von Abstandsregelungen durchzuführen</p>
<p><u>4. Hygieneregeln einhalten:</u> Häufigeres Händewaschen, die regelmäßige Desinfektion von stark genutzten Bereichen und Flächen sowie der Einsatz von Handschuhen kann das Infektionsrisiko</p>	<p>4. –allgemeine Hygiene-Standards sind einzuhalten                      -Häufigeres Händewaschen ist einzuplanen                      -Reinigung und Desinfektion von Geräten/Kleinmaterial (z.B. Kugel, Speer,</p>

reduzieren. In einigen Sportarten kann ggf. sogar der Einsatz von Mund-Nasen-Schutzmasken erwogen werden.	Diskus, Medizinbälle, weitere Geräte) ist vorzusehen oder wenn möglich einzelnen Athleten direkt dauerhaft zuzuordnen
<u>5. Umkleiden und Duschen zu Hause:</u> Die Nutzung von Umkleiden und Duschen in Sporthallen und Sportvereinen wird ausgesetzt.	5. Die Athleten sind zu informieren, dass - sie bereits mit Sportzeug zum Training kommen sollen, ggf. ist Umkleiden nur Freiluft möglich - das Duschen zu Hause erfolgen muss
<u>6. Fahrgemeinschaften vorübergehend aussetzen:</u> In der Übergangsphase sollte auf die Bildung von Fahrgemeinschaften zum Training und zu Wettkämpfen verzichtet werden. Ebenso ungeeignet ist der Einsatz von Minivans.	6. Die Athleten sind zu informieren, dass -sie möglichst alleine zu Training kommen -auf Fahrgemeinschaften zu verzichten ist (max.2 Personen zulässig)
<u>7. Veranstaltungen wie Mitgliederversammlungen und Feste unterlassen:</u> Um die Distanzregeln einzuhalten, sollten derzeit keine sozialen Veranstaltungen des Vereins stattfinden. Die Bundesregierung hat es Vereinen kurzfristig gestattet, ihre Mitgliederversammlungen im Bedarfsfall auch digital durchzuführen	7. Um die Distanzregeln einzuhalten, sollten -keine sozialen Veranstaltungen des Vereins oder in den Trainingsgruppen stattfinden. -Besprechungen/Verabredungen digital stattfinden oder während des Trainings mit entsprechendem Abstand draußen. -ggf. sind Mund-Nasen-Masken zu nutzen
<u>8. Trainingsgruppen verkleinern:</u> Durch die Bildung von kleineren Gruppen beim Training, 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.	8. –LA als Individualsportart hat meistens kleinere Trainingsgruppen die auch in der Zusammensetzung gleich bleiben. - Trainingsgruppen von ca. 5 Personen sind vorzusehen - Der Trainingsbetrieb sollte zuerst mit älteren Jugendlichen oder Erwachsenen beginnen, da diese die Regeln besser verstehen und einhalten können. -Bei Training mit mehreren Gruppen zeitgleich auf dem Sportplatz, sind Absprachen untereinander zu treffen, um Kontakte zu vermeiden und Abstand zu wahren -Läufe sind einzeln und mit größeren Abständen (>2m) zwischen den Sportlern durchzuführen
<u>9. Angehörige von Risikogruppen besonders schützen:</u> 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. In diesen Fällen ist nur geschütztes Individualtraining möglich.	9. Sportler, die zu Risikogruppen zählen, sind individuell zu trainieren oder es sind größere Abstände vorzusehen, um die soziale Teilhabe zu ermöglichen. Die Trainingsgruppe ist hier entsprechend aufzuklären.
<u>10.Risiken in allen Bereichen minimieren:</u> 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.	10.Alle Trainer und Aktiven sind gefordert, Übungen, Maßnahmen und anderes zu vermeiden, was zu einem möglichen Infektionsrisiko werden kann. Im Zweifel sollten Alternativen genutzt werden. Alle Beteiligten sind gehalten, sich ständig über aktuelle Regelungen zu informieren.

## **Weitere allgemeine Schutzempfehlungen zum Training**

### **Verantwortungsbereich im Verein**

1. Mitglieder/Sportler und Erziehungsberechtigte, Trainer, Helfer u.a. über Abstandsregelungen und Hygienemaßnahmen informieren (E-Mail, soziale Medien, Aushang usw.) und auf den aktuellen Stand bringen.
2. Aufstellung eines Belegungsplanes und Führen einer Teilnehmerliste, um Infektionsketten nachvollziehen zu können
3. Hygieneregeln aufstellen, Desinfektionsmittel bereitstellen, Händewaschen ermöglichen. Toiletten zugänglich halten
4. Umsetzung bzw. Einhaltung der aufgestellten Regeln überwachen.
5. Kein Training bis Jugend U18 ohne Anleitung von Trainer\*innen!

### **Verantwortungsbereich Sportler/Trainer**

1. Sportler, die sich unwohl/schlapp fühlen, erhöhte Temperatur (>37 Grad), Husten, Gliederschmerzen oder andere grippeähnliche Symptome haben, sollen nicht am Sportbetrieb teilnehmen
2. Begrüßungen und Verabschiedungen ohne Körperkontakt
3. Abstand halten (mind. 1,5m !) bei:
  - der Durchführung der Übungen (Partnerübungen sind zu vermeiden)
  - Pausen
  - Korrekturen und Übungshinweise
4. Reinigen bzw. Desinfizieren von genutzten Geräten
5. Einhalten der Hygieneregeln (Regelmäßiges Händewaschen, Husten in die Armbeuge usw.)
6. Möglichst individuelle Anfahrt zum Training
7. Sich regelmäßig über die aktuellen Regelungen informieren