

## Sportartspezifische Regeln für den Sportbetrieb unter den Bedingungen von Covid-19:



### Fitness- und Gesundheitssport

Version 3.0 (28.05.2020)

#### Allgemeine Regeln:

- Die **Verordnungen des Bundes und des Landes Niedersachsen** sind in ihren aktuellen Fassungen strikt umzusetzen.
  1. Ab dem 11.5.2020 kann Sport im Außenbereich stattfinden, wenn die Abstandsregel (2 Meter) eingehalten werden kann.
  2. Ab dem 25.5.2020 ist die Sportausübung unter Einhaltung der folgenden Regeln auch im Innenbereich wieder gestattet (Lt. Ns. Städte- und Gemeindebund, Rundschreiben Nr. 139/2020 vom 22.05.2020):
    - Die Sportausübung muss kontaktlos zwischen den beteiligten Personen erfolgen.
    - Ein Abstand von mindestens 2 Metern muss eingehalten werden.
    - Die Hygiene- und Desinfektionsmaßnahmen müssen auch in Bezug auf gemeinsam genutzte Sportgeräte durchgeführt werden.
    - Die Umkleidekabinen, Dusch- und Waschräume – ausgenommen Toiletten – müssen geschlossen bleiben.
    - Warteschlangen beim Zutritt zur Sportanlage sind zu vermeiden.
    - Zuschauerinnen und Zuschauer sind nach wie vor ausgeschlossen.



- Die Empfehlungen des Robert-Koch-Institutes zum Verhalten und zu **Hygiene-Standards** bzw. Infektionsschutz sind strikt umzusetzen.
- Die **Leitplanken** und Verhaltensstandards des Deutschen-Olympischen Sportbundes sind strikt umzusetzen

([https://cdn.dosb.de/user\\_upload/www.dosb.de/Corona/21042020\\_ZehnLeitplanken\\_\\_end\\_.pdf](https://cdn.dosb.de/user_upload/www.dosb.de/Corona/21042020_ZehnLeitplanken__end_.pdf)):

1. Distanzregeln einhalten (Abstand zwischen Personen > 2 Meter);
2. Körperkontakte müssen unterbleiben  
(Auch kein Handschlag, Abklatschen etc.);
3. Mit Freiluftaktivitäten starten;
4. Hygieneregeln einhalten;
5. Vereinsheime und Umkleiden bleiben geschlossen  
(Toiletten können unter Beachtung der Hygieneregeln genutzt werden).;
6. Fahrgemeinschaften vorübergehend aussetzen;
7. Veranstaltungen und Wettbewerbe unterlassen;
8. Trainingsgruppen verkleinern  
(Kleingruppen von max. 5 Teilnehmern\*innen, die möglichst immer in der gleichen Zusammensetzung trainieren.)
9. Angehörige von Risikogruppen besonders schützen  
(Im Extremfall Individualtraining)
10. Risiken in allen Bereichen minimieren  
(Dieser Punkt ist insbesondere ein Appell an den gesunden Menschenverstand. Wenn man bei einer Maßnahme ein ungutes Gefühl hat oder wenn man sich über die möglichen Risiken nicht im Klaren ist, dann sollte darauf verzichtet werden und alternativ eine risikofreie Aktivität gesucht werden.)

## Regeln des Deutschen Turner Bunds (DTB):

Der DTB hat seine Regeln für den Fitness- und Gesundheitssport an den DOSB übermittelt. Diese sind Teil der Lockerungen der Covid-19-Beschränkungen, die die Landesregierung zugelassen hat. Die ausführlichen Regelungen sind verfügbar unter:

[https://cdn.dosb.de/user\\_upload/www.dosb.de/Corona/UEbergangsregeln/DTB-UEbergangsregeln\\_Fitness-Gesundheitssport\\_Fitnessstudios\\_20200512.pdf](https://cdn.dosb.de/user_upload/www.dosb.de/Corona/UEbergangsregeln/DTB-UEbergangsregeln_Fitness-Gesundheitssport_Fitnessstudios_20200512.pdf)

Hier werden die Regeln der Stufe 1 für den Outdoor-Betrieb und die der Stufe 2 für den Indoor-Betrieb betrachtet.

## Maximale Anzahl Gruppen

Pro Übungsleiter\*in sind **max. 5 räumlich getrennte Kleingruppen möglich.**

## Maximale Gruppengröße

Pro Kleingruppe sind **maximal 5 Sportler\*innen** (siehe DOSB-Regel) möglich. Die Kleingruppe sollte als **feste Trainingsgruppe** gebildet werden!

## Sonstige Regeln des DTB (Auszug):

1. Da bei körperlicher Aktivität wesentlich mehr Luft ventiliert wird, sind **2,00-4,00 m Abstand** zu allen anderen Personen einzuhalten. Mit zunehmender Trainingsintensität (Aspiration) sollte der Abstand vergrößert werden.
2. Es ist sich grundsätzlich strikt an die **behördlichen Anordnungen für öffentliche Räume** zu halten. Je nach Gegebenheiten wird empfohlen, pro 20-40 qm nicht mehr als eine Person zuzulassen.
3. **Bei Gruppenwechsel genügend Zeit** einplanen, sodass sich die Gruppen nicht treffen.
4. Bei vereinseigenen Freiflächen ist auf getrennte **Ein-und Ausgänge** zu achten.
5. Verzicht auf **Partnerübungen und Körperkontakt** in der Gruppe.
6. Korrekturen zur Übungsausführung durch Trainer\*innen erfolgen **nur mündlich**.
7. Die Teilnehmenden bringen ein großes Badetuch mit, welches sie über die Matte legen können oder wenn möglich sollten sie ihre eigene Matte mitbringen (Siehe HTV-Regeln).
8. Auf die Nutzung von Kleingeräten verzichten und nur **mit dem eigenen Körpergewicht trainieren**.
9. Vorzugsweise sollte draußen trainiert werden.

## Regeln des Hundsmühler Turnvereins (HTV):

### Mögliche Orte für den Sportbetrieb:

- Outdoor:
  - Haus des Sports: Rasenfläche
  - Grundschule: Sportfläche
- Indoor:
  - Sporthalle am Querkanal
  - Gymnastikhalle in der Halle am Querkanal
  - Sporthalle der Grundschule Rosenallee
  - Haus des Sports

## Maximale Anzahl Gruppen

- Outdoor: Pro Übungsleiter\*in können **mehrere räumlich getrennte Kleingruppen** gebildet werden, solange die Mindestabstände gewahrt sind.
- Indoor:
  - Grundschule Rosenallee: Max. 2 Kleingruppen



- Haus des Sports: Max. 2 Kleingruppen
- Sporthalle am Querkanal: Max. 4 Kleingruppen
- Gymnastikhalle in der Halle am Querkanal: Max. 2 Kleingruppen

## Maximale Gruppengröße

Pro Kleingruppe sind **maximal 5 Sportler\*innen** (siehe DOSB-Regel) möglich. Die Kleingruppe sollte als **feste Trainingsgruppe** gebildet werden!

## Sonstige Regeln des HTV:

1. Nur wer in eigener Selbstbeurteilung vollständig **frei von Corona-Virus-Symptomen** ist, darf am Training teilnehmen (Siehe [Corona Risiko Fragebogen.pdf](#) auf der HTV Corona Web-Seite!).
2. Nur wer die **Kenntnis und Einhaltung** der Corona-Regeln **bestätigt** und seine **Einwilligung** zur Speicherung und Verarbeitung der dafür notwendigen Daten gemäß **Datenschutzgrundverordnung** gegeben hat, darf am Training teilnehmen (Siehe [Formular Teilnahme am HTV Sportbetrieb unter Covid-19 Bedingungen.pdf](#) auf der HTV Corona Web-Seite!).
3. Es sind **Anwesenheitslisten** zur Nachverfolgung von Infektionsketten zu führen. (Angaben: Datum, Ort sowie ÜL/TN-Name, Kleingruppe)
4. Es sind **eigene Sportmatten** mitzubringen;
5. Bekleidungswechsel und Körperpflege erfolgen **zu Hause**;
6. Die Steuerung des Zutritts zu den Sportanlagen sollte unter **Vermeidung von Warteschlangen** geschehen;
7. Die Nutzung von **Gesellschafts- und sonstigen Gemeinschaftsräumen** bleibt untersagt;
8. Es dürfen **keine Zuschauer** anwesend sein.
9. Zwischen zwei Übungsgruppen soll es wenigstens eine **15-minütige Pause** geben.
10. Bei Sport in geschlossenen Räumen ist zwischen zwei Übungsgruppen gründlich zu **lüften!**

Verstöße gegen die staatlichen Vorgaben können von den zuständigen staatlichen Stellen mit Bußgeldern geahndet werden. Insbesondere bei gravierenden oder wiederholten Verstößen sind dies empfindlich hohe Geldbeträge, die in der Regel der Verein zu entrichten hat.