



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

### Sidokan

Version 1.0 (25.05.2020)

#### 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 Fachverbands:

Spezifische Fachverbandsregeln für Sidokan liegen dem DOSB nicht vor. Die folgenden Regeln orientieren sich an den ähnlichen Sportarten Taekwondo, Karate und Judo.

### Maximale Anzahl Gruppen

Keine Angaben..

### Maximale Gruppengröße

Keine Angaben.

### Sonstige Regeln:

1. Der Trainingsbetrieb findet kontaktlos statt:
  - a. Auf Partnerübungen wird verzichtet;
  - b. Individualisiertes Training;
  - c. Nutzung von Outdoor-Trainingsmöglichkeiten
  - d. Risikogruppen nur individuell oder in Kleinstgruppen trainieren.
2. Koordinations- und Konditionstraining unter Wahrung des Mindestabstands;
3. Verzicht auf Gruppenspiele, bei denen der Mindestabstand nicht gewährleistet werden kann;



## Regeln des Hundsmühler Turnvereins (HTV):

Der Hundsmühler TV übernimmt mit diesem Regelwerk keine Verantwortung für eine Ansteckung mit dem Coronavirus vor, während oder nach einer Übungsgruppe.

### Mögliche Orte für den Sportbetrieb:

- Halle am Querkanal
- Sporthalle der Grundschule Rosenallee

### Maximale Anzahl Gruppen

Bei räumlicher Trennung sind zwei Kleingruppen möglich.

### Maximale Gruppengröße

Eine Kleingruppe besteht aus maximal 5 Sportlern\*innen.

### 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. Bekleidungswechsel und Körperpflege erfolgen **zu Hause**;
5. Die Steuerung des Zutritts zu den Sportanlagen sollte unter **Vermeidung von Warteschlangen** geschehen;
6. Die Nutzung von **Gesellschafts- und sonstigen Gemeinschaftsräumen** bleibt untersagt;
7. Es dürfen **keine Zuschauer** anwesend sein.
8. Zwischen zwei Übungsgruppen soll es wenigstens eine **15-minütige Pause** geben.
9. 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.