



## Hygienekonzept für den Trainingsbetrieb

Stand: 20.07.2020

Neben den Verordnungen zur Bekämpfung des Corona-Virus der Hessischen Landesregierung gelten die 10 Leitplanken des DOSB sowie die Übergangsregeln und Handlungsempfehlungen der jeweiligen Sportarten. Hieraus lassen sich folgende Regelung ableiten, die für den Trainingsbetrieb des Radfahrvereins Wanderlust 1912 Gambach e.V. einzuhalten sind:

### Generell:

1. Ein Abstand von mindestens 1,5 bis 2 Metern zwischen den anwesenden Sportler\*innen, Trainer\*innen und Helfer\*innen wird bei allen Aktivitäten außerhalb der Trainingsgruppen gewährleistet. Innerhalb der Trainingsgruppen kann der Abstand nur unterschritten werden, wenn die Gruppe aus maximal zehn Personen besteht oder das Training alleine oder mit den Angehörigen des eigenen und eines weiteren Hausstandes ausgeübt wird.
2. Körperkontakt wird in allen Bereichen vermieden.
3. Es werden nur die persönliche Sportbekleidung und -ausrüstung einschließlich Badeschuhen, Handtüchern und ähnlichem verwendet.
4. Risikogruppen im Sinne der Empfehlung des Robert-Koch-Institutes dürfen keiner besonderen Gefährdung ausgesetzt werden.
5. An den Trainingsstunden dürfen nur Personen teilnehmen, die nicht mit COVID-19 infiziert sind und nach eigener Selbstbeurteilung vollständig frei von Corona-Virus-Symptomen sind.
6. Durch die Gruppenleiter\*innen/Fachwart\*innen ist eine Teilnehmerliste zu erstellen, welche vier Wochen aufzubewahren ist. Die Liste enthält Name und Telefonnummer der Teilnehmenden.
7. Die Gruppenleiter\*innen/Fachwart\*innen müssen darauf achten, dass die hier genannten Regeln eingehalten werden. Werden die Regeln missachtet, ist die entsprechende Person von dem Trainingsbetrieb auszuschließen.
8. Zuschauer sind während des Trainingsbetriebs nicht gestattet.
9. Neue Teilnehmende sind in die Regeln des Hygienekonzepts einzuweisen.

### Vor dem Training /Treffen:

10. Am Treffpunkt sollte eine Gruppengröße von 10 Personen nicht überschritten werden. Wird die Gruppengröße am Treffpunkt überschritten, ist zwingend ein Abstand von mindestens 1,5 Metern, besser 2 Metern einzuhalten. Eine Durchmischung der Gruppen ist zu vermeiden.
11. Das Treffen zum Training der Rennradfahrer erfolgt nicht mehr an einem Standort, sondern an drei verschiedenen Standorten:
  - a. Gruppe 1 (schnell): Parkplatz der Gambacher Sportanlage (Butzbacher Straße)
  - b. Gruppe 2 (mittelschnell): RVW-Vereinshäuschen
  - c. Gruppe 3a (mittelschnell bis langsam): Bürgerplatz – Nördliche Einfahrt
  - d. Gruppe 3b (mittelschnell bis langsam): Bürgerplatz – Südliche Einfahrt
12. Für jede Gruppe ist ein/e Gruppenleiter\*in/Fachwart\*in verantwortlich.
13. Training in der Halle:
  - Die Sportler\*innen müssen sich zu Hause umziehen und kommen dementsprechend schon in Sportkleidung zum Training.
  - Die Gruppenleiter\*innen sollten 10 Minuten vor Beginn der Trainingseinheit anwesend sein.
  - Beim Einsatz von Matten: Die Sportler\*innen bringen ein großes Badetuch mit, welches sie über die Matte legen können. Wenn möglich sollten sie ihre eigene Matte mitbringen.
  - Auf die Nutzung von Kleingeräten wird zunächst verzichtet und nur mit dem eigenen Körpergewicht trainiert. Alternativ können Sportler\*innen Gegenstände aus dem eigenen Haushalt mitbringen (z.B. Wasserflasche als Gewicht).
  - Betreten & Verlassen der Sporthalle:
    - Die Sportler\*innen warten vor der Halle in mindestens 1,5 m Abstand bis die/der Gruppenleiter\*in die Halle freigibt.
    - Gruppenbildungen vor der Sporthalle sind zu vermeiden.
    - Die Hände sollten im Vorraum desinfiziert werden.
    - Die Trainingseinheiten sollten 10 Minuten früher enden, um zu lüften und evtl. zu desinfizieren.
    - Die in der Sporthalle anwesende Gruppe verlässt zuerst vollständig die Halle, bevor die nächste Gruppe eintritt. Beim Passieren der Gruppen ist auf Abstand zu achten.

### Während des Trainings:

14. Ausübung des Rennrad-/Lauf-Trainings ohne ein/e Gruppenleiter\*in/Fachwart\*in:  
Eigenständiges Abfahren / Ablaufen der ausgearbeiteten Streckenverläufe, alleine oder mit den Angehörigen des eigenen und eines weiteren Hausstandes. Das bedeutet, dass maximal in Zweier-Gruppen zu fahren / zu laufen ist.
15. Ausübung des Rennrad-/Lauf-Trainings mit ein/e Gruppenleiter\*in/Fachwart\*in: Die maximale Gruppengröße beträgt 10 Personen inklusive einer/es Gruppenleiters\*in/Fachwarts\*in.


16. Rennradfahren: Beim Hintereinanderfahren gilt auch zur Sturzvorbeugung: „je weiter die Distanz, desto sicherer“.
17. Rennrad/Laufen: Beim Training sollte auf einen entsprechend großen Abstand zu anderen Personen/Sportlern auf der Strecke geachtet werden.
18. Schwimmen: Es gelten die jeweiligen Hygienekonzepte der Schwimmbäder, Freibäder, Badeseen. Des Weiteren gelten für den Trainingsbetrieb die Empfehlungen des Hessischen Triathlon Verbandes (HTV). Im Anhang befinden sich die entsprechenden Handlungsempfehlungen für den Trainingsbetrieb.
19. Training in der Halle:
- Jeglicher Körperkontakt ist zu vermeiden, dazu zählen u.a. Hilfestellungen mit Körperkontakt, Partnerübungen etc.
  - Bei Gruppengrößen über 10 Sportler\*innen: Bei einem Abstand von 1,5 bis 2 m zwischen den Sportler\*innen sollte die maximale Sportler\*innen-Anzahl in der Gymnastikhalle bis zu 12 und in der Schulturnhalle bis zu 15 Personen betragen. Auch bei Outdoor-Aktivitäten sind die Abstandsregeln einzuhalten bei Gruppengrößen über 10 Sportler\*innen.
  - Nach einem Toilettengang sind die Hände wieder zu desinfizieren.

Nach dem Training:

20. Training in der Halle:
- Sollten Sportgeräte verwendet werden, müssen diese von den Sportler\*innen nach dem Training desinfiziert werden.
  - Gruppenleiter\*innen desinfizieren Türgriffe nach dem Training und nutzen die Pausenzeit zum Lüften

**Der Vorstand des Radfahrvereins Wanderlust 1912 Gambach e.V.**

  
Bereichsleitung Sport

  
Bereichsleitung Kommunikation

  
Bereichsleitung Finanzen

  
Bereichsleitung Jugend



## Die zehn Leitplanken des DOSB

### Distanzregeln einhalten

Ein Abstand von mindestens 1,5 - 2 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. Die Steuerung des Zutritts zu den Sportanlagen sollte unter Vermeidung von Warteschlangen erfolgen.

### Körperkontakte müssen unterbleiben

Sport und Bewegung sollten kontaktfrei durchgeführt werden. Auf Händeschütteln, Abklatschen, in den Arm nehmen und Jubeln oder Trauern in der Gruppe wird komplett verzichtet. Die Austragung von Zweikämpfen, z. B. in Sportsportarten, sollte unterbleiben. In Zweikampfsportarten kann nur Individualtraining stattfinden.

### Mit Freiluftaktivitäten starten

Sport und Bewegung an der frischen Luft im öffentlichen Raum oder auf öffentlichen und privaten Freiluftsportanlagen erleichtern das Einhalten von Distanzregeln und reduzieren das Infektionsrisiko durch den permanenten Luftaustausch. Spiel- und Trainingsformen sollten, zunächst auch von traditionellen Hallensportarten, im Freien durchgeführt werden.

### Hygieneregeln einhalten

Häufigeres Händewaschen, die regelmäßige Desinfektion von stark genutzten Bereichen und Flächen sowie der Einsatz von Handschuhen kann das Infektionsrisiko reduzieren. Dabei sollten die Hygiene- und Desinfektionsmaßnahmen bei gemeinsam genutzten Sportgeräten besonders konsequent eingehalten werden. In einigen Sportarten kann der Einsatz von Mund-Nasen-Schutzmasken sinnvoll sein.

### Vereinsheime und Umkleiden bleiben geschlossen

Die Nutzung von Umkleiden und Duschen in Sporthallen und Sportvereinen wird vorerst ausgesetzt. Die Gastronomiebereiche bleiben, wenn keine anderslautenden Öffnungen in den jeweils Länderverordnungen unter Auflagen ermöglicht werden, geschlossen, ebenso wie die Gesellschafts- und Gemeinschaftsräume.



### **Fahrgemeinschaften vorübergehend aussetzen**

In der Übergangsphase sollte auf die Bildung von Fahrgemeinschaften zum Training und zu Wettkämpfen verzichtet werden. Ebenso ungeeignet ist der Einsatz von Minivans. Zudem ist auf touristische Sportreisen zu verzichten.

### **Veranstaltungen und Wettbewerbe unterlassen**

Um die Distanzregeln einzuhalten, sollten derzeit keine sozialen Veranstaltungen des Vereins stattfinden. Dies gilt sowohl für Festivitäten als auch für Versammlungen. Die Bundesregierung hat es Vereinen kurzfristig gestattet, ihre Mitgliederversammlungen im Bedarfsfall auch digital durchzuführen. Zudem sind jegliche Zuschauerveranstaltungen in den Vereinen untersagt. Nicht gestattet sind – mit wenigen Ausnahmen in einigen Bundesländern für kontaktfreie Sportarten - zunächst auch sportliche Wettbewerbe.

### **Trainingsgruppen verkleinern**

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. In einigen Bundesländern geben notwendige Quadratmeterflächen pro Sportler eine Orientierung.

### **Angehörige von Risikogruppen besonders schützen**

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. Individualtraining kann eine Option sein.

### **Risiken in allen Bereichen minimieren**

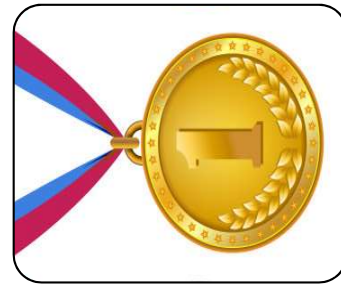
Dieser Punkt ist insbesondere ein Appell an den gesunden Menschenverstand. Wenn man bei einer Maßnahme ein ungutes Gefühl hat, sich über die möglichen Risiken nicht im Klaren ist, sollte darauf verzichtet werden und alternativ eine risikofreie Aktivität gesucht werden.

In der Version vom 19. Mai 2020



## Übergangsregeln Breitensport

Unabhängig von den folgenden Übergangsregeln gilt es die **länderspezifischen Vorgaben** sowie die **10 Leitplanken des DOSB** zu beachten.



### Spiel- und Sportbetrieb (eigenständige Ausübung der Sportart ohne Anleitung)

1. Eigenständiges Abfahren der ausgearbeiteten Permanenten RTF- und CTF-Streckenverläufe, allein oder zu zweit.
2. Beim Hintereinanderfahren gilt auch zur Sturzvorbereitung „je weiter die Distanz, desto sicherer“.

### Trainingsbetrieb unter Anleitung eines Übungsleiters/Trainers

1. Ausdauertraining im öffentlichen Raum mit ausreichendem Abstand (kein Windschattenfahren, frühzeitiges Ausscheren beim Überholen anderer, Spucken und Schnäuzen sind zu unterlassen).
2. Kleingruppen gemäß DOSB-Leitlinien und behördlichen Vorgaben.

### ggf. Wettkampfbetrieb

Der BDR hat im Breitensport keine Wettkampfformen und Zeitnahme. Die generelle Durchführung als Open-Air-Veranstaltung unter Berücksichtigung der DOSB-Leitplanken ermöglicht:

1. Radwanderfahrten in geführten Kleingruppen unter Beachtung der Disziplinregeln und landesspezifischen Kontakteinschränkungen.
2. RTF und CTF: Bei der Organisation sind zur Gewährleistung der Abstandsregel die Platzverhältnisse in den Bereichen Anmeldung, Start/ Ziel und an den Servicestellen großzügig zu gestalten. Windschattenfahren ist verboten.

### Hygieneregeln

1. Im Rahmen des Krafttrainings werden die Hygiene- und Desinfektionsmaßnahmen besonders konsequent eingehalten und die Geräte nach der individuellen Nutzung desinfiziert.
2. Häufigeres Händewaschen.

### Distanzregeln

1. Ein Abstand von mindestens 2 Metern zwischen den anwesenden Sportler\*innen, Trainer\*innen und Helfer\*innen wird bei allen Aktivitäten gewährleistet.
  2. Die Umkleidekabinen und Duschen der Hallen bleiben geschlossen.
  3. Körperkontakt wird in allen Bereichen vermieden.
- Die maximale Größe der Trainingsgruppe in den Krafträumen wird an die Größe der Halle angepasst (Max. 5 Sportler\*innen).

## Handlungsempfehlungen für das Triathlontraining während der Corona-Epidemie

### 1. Generelle, disziplinübergreifende Handlungsempfehlungen

- ✓ Die Distanzregeln sind einzuhalten. Der Mindestabstand beträgt 2 Meter.
- ✓ Von der Begrüßung über Trainingsinhalte bis hin zur Verabschiedung sind gegenseitige Berührungen zu unterlassen.
- ✓ Personen, die Symptome aufweisen oder sich krank fühlen, dürfen am Sportbetrieb nicht teilnehmen, dies ist vom zuständigen Trainer vor Trainingsbeginn zu erfragen. Die Bestätigung dazu erfolgt durch den Teilnehmer mittels Unterschrift auf der Teilnehmerliste (s. u.).
- ✓ Händewaschen nach dem Eintreffen an der Trainingsstätte und insgesamt häufiges Wiederholen dieses Prozesses
- ✓ An- und Abreise in Sportkleidung, Duschen und Umkleiden in Hallen bleiben verschlossen
- ✓ Auf die Bildung von Fahrgemeinschaften für die Anreise zur Sportstätte ist zu verzichten. Davon ausgenommen sind Personen, die in einem gemeinsamen Haushalt leben.
- ✓ Zuschauer\*innen dürfen die Sportstätte nicht betreten.
- ✓ Desinfektion von benutzten Gerätschaften (Krafttraum, Ergometer, Matten, Kleingeräte, Kugelschreibern etc.).
- ✓ Eine Teilnehmerliste, die Name und Telefonnummer der Teilnehmer enthält muss geführt werden. Diese dient der Nachverfolgung von Infektionen unter Beachtung der datenschutzrechtlichen Bestimmungen. (s. Anlage)  
Mit der Unterschrift auf der Teilnehmerliste bestätigen die Teilnehmer, dass sie absolut symptomfrei sind.
- ✓ Die Anzahl der Teilnehmenden ist bei Gruppentrainings zu reduzieren, als maximale Gruppenstärke werden zehn Personen empfohlen.
- ✓ Die Zusammensetzung der Trainingsgruppen ist nach Möglichkeit gleich zu halten.
- ✓ Die Nutzung von Matten für die Gymnastik, die Mobilisation und das Stabilisationstraining ist untersagt. Alle Teilnehmer nehmen hierfür eigene Handtücher oder Isomatten mit in das Training.
- ✓ Die Hausordnung und dabei insbesondere die Wegeführung, ist für den Trainingsbetrieb in der jeweiligen Infrastruktur unbedingt zu beachten.
- ✓ Das Führen eines wöchentlich aktualisierten Belegungsplanes der genutzten Sportstätte ist in Abstimmung mit den Eignern der Sportstätten umzusetzen. Hierbei sind die verantwortlichen Aufsichtspersonen und alle weiteren Personen jeweils namentlich aufzuführen.

***Es können nur Personen das Training aufnehmen, die die folgenden Bedingungen erfüllen – dies gilt für jedes Training und auch für Trainer!***

- ✓ ***Aktuell bzw. in den letzten 14 Tagen keine Symptome einer Covid-19-Infektion (Husten, Halsweh, Fieber/erhöhte Temperatur, Geruchs- oder Geschmacksstörungen, allgemeines Krankheitsgefühl, Muskelschmerzen).***
- ✓ ***Kein Nachweis einer Covid-19-Infektion in den letzten 14 Tagen.***
- ✓ ***In den letzten 14 Tagen kein Kontakt zu einer Person, die positiv auf Covid-19 getestet worden ist.***



Gerade im Triathlon ist das Training in weiten Teilen unter freiem Himmel durchführbar. Soweit es die Alters- und Gruppenstruktur zulassen, sollten die Trainingsinhalte daher möglichst einzeln bzw. unter Wahrung der Abstandsregeln an der frischen Luft absolviert werden. Besprechungen in der Gruppe sollten nach Möglichkeit in den digitalen Raum außerhalb der Trainingseinheit gelegt werden. Trainingsinhalte, die eine Anleitung durch Trainer\*innen erforderlich machen, ohne dass spezielles Equipment benötigt wird (Athletiktraining/Gymnastik), sollten bis auf Weiteres weiterhin via Online-Tools absolviert werden.

## **2. Trainingsbetrieb in den Teildisziplinen**

### **2.1. Schwimmen:**

Derzeit sind die Schwimmbäder geschlossen. Sollten diese wieder geöffnet werden, gelten folgende Empfehlungen, um den Trainingsbetrieb für die Teilnehmenden sicher zu gestalten:

- ✓ Es wird empfohlen Leinen zu spannen um die Einhaltung der Abstände zu vereinfachen.
- ✓ Bahnbelegung: grundsätzlich sollen im Schwimmtraining ebenfalls kleine Gruppen gebildet und das Training im Schichtbetrieb umgesetzt werden. Dabei kann ein\*e Athlet\*in je Bahn eingeteilt werden, so dass ausreichend Abstand gewahrt ist. Die Mehrfachbelegung einer Bahn ist zu unterlassen.
- ✓ Eine Möglichkeit mit mehreren Athleten\*innen auf eine Bahn zu gehen, besteht bei einer Doppelbahn-Benutzung. Dabei wird eine Bahn ausschließlich für den Hinweg und die zweite Bahn für den Rückweg genutzt. Der Mindestabstand der Athleten in einer Richtung muss 3 Meter betragen – der Seitenabstand von 2 Metern ist stets einzuhalten.
- ✓ In einem Acht-Bahnen-Pool entstehen so vier Bahnen, in einem Sechs-Bahnen-Pool drei Bahnen.
- ✓ Pro Doppelbahn können acht Athleten\*innen (25-m-Becken) bzw. 16 Athleten\*innen (50-m-Bahn) unter Einhaltung der Abstandsregel von 3 Metern trainieren.
- ✓ Bei homogenen Leistungsgruppen mit 2 Metern Abstand finden pro Doppelbahn 12 Athleten\*innen (25-m-Becken) bzw. 24 (50-m-Becken) Platz.
- ✓ Auch seitlich muss der Abstand jederzeit eingehalten werden.
- ✓ Überholen ist nicht möglich.
- ✓ Begegnungsverkehr innerhalb einer Schwimmbahn muss ausgeschlossen werden.
- ✓ Annähern auf einen Abstand von weniger als 3 (bzw. 2) Metern ist untersagt.
- ✓ Es sind nach Möglichkeit die Ein- und Ausstiegsleitern an den Längsseiten zu nutzen. Einstieg an der Startseite, Ausstieg an der Wendeseite.
- ✓ Ansagen durch Trainer\*innen während sich die Athleten\*innen im Wasser befinden, sind in Kleinstgruppen von bis zu maximal fünf Personen durchzuführen.
- ✓ Es dürfen nur eigene Trainingsutensilien verwendet werden. Die Lagerung während des Trainings erfolgt entsprechend der Abstandsregeln am Beckenrand.
- ✓ Die Athleten\*innen nehmen ein Handtuch mit zum Beckenrand, um den Kontakt zu jeglichen Gegenständen am Beckenrand zu minimieren. Die Lagerung am Beckenrand erfolgt auf desinfizierten Stühlen oder Bänken.

***Generell ist hier jedoch den zukünftigen behördlichen Vorgaben für die Schwimmbadnutzung zu folgen!***



## **2.2. Radfahren:**

- ✓ Maximal 5 Athleten\*innen pro Trainingsgruppe.
- ✓ Einhaltung der 2 Meter Abstandregel untereinander.
- ✓ Kein Fahren in der Gruppe.
- ✓ Während dem Fahren auf der Straße/Bahn ist ein Mindestabstand von 50 Metern (Aerosol-Verteilung/ Tröpfchenwolke) zwischen den einzelnen Athleten\*innen einzuhalten.

## **2.3. Laufen:**

Sofern ein Training auf geöffneten Leichtathletikanlagen erfolgt, gelten folgende allgemeine Handlungsempfehlungen:

- ✓ Die Sportstätte ist unmittelbar nach dem Training wieder zu verlassen.
- ✓ Bei gemeinsamen Starts und Sprints bis 400 Meter ist zwischen den Athleten\*innen zumindest eine Bahn frei zu lassen.
- ✓ Tempoläufe sind nur einzeln und nur auf Bahn 1 und 2 durchzuführen.
- ✓ Gemeinsame Läufe von zwei Personen oder in Gruppen von mehreren Personen sind nicht zu empfehlen.
- ✓ Wenn dennoch in Gruppen gelaufen wird, ist ein Abstand von 15 Meter hintereinander einzuhalten (Aerosol-Verteilung/Tröpfchenwolke). Sollten sich Läufer\*innen überholen, muss eine Bahn freigehalten werden, um 2 Meter Abstand einhalten zu können.
- ✓ Auf einem Sportplatz dürfen nicht mehr als 15 Personen gleichzeitig trainieren.

## **2.4. Training in der Halle (z. B. Athletiktraining):**

- ✓ Beim Zugang zur Halle bzw. Ausgang (z. B. in Fluren, Vorräumen) ist ein Mund-Nasen-Schutz zu tragen.
- ✓ In der Halle muss während des Trainingsbetriebs kein Mund-Nasen-Schutz getragen werden.
- ✓ In der Halle ist ein Mindestabstand von 2 Metern in alle Richtungen einzuhalten.
- ✓ Pro Person ist in der Halle ein Platzbedarf von 10 qm zu veranschlagen

## **3. Inhaltliche Aspekte des Trainings**

Ausdauertraining kann eine unterstützende Wirkung auf die Funktionen des Immunsystems haben und hilft so, die Anfälligkeit für Krankheiten zu reduzieren. Zu große Umfänge oder zu intensives Training hingegen können die Leistungsfähigkeit des Immunsystems herabsetzen. Aufgrund der zurückliegenden Phase der Kontaktbeschränkung und der Sperrung von Trainingsstätten ist davon auszugehen, dass viele Athlet\*innen nicht in derselben „Form“ sind, die sie vor Beginn der Beschränkungen hatten. Aus diesem Grund ist davon auszugehen, dass die zurückliegenden Wochen eine Phase des „Detrainings“ waren. Dem ist Rechnung zu tragen, indem die Trainingsinhalte einen klaren Fokus auf das Ausprägen der Grundlagenausdauer haben sollten. Zu intensives Training ist zu vermeiden und auf angepasstes Verhalten (warme Bekleidung, unmittelbare Energieaufnahme, ausreichendes Trinken) ist zu achten.

