

Empfehlungen zur Durchführung des Sportbetriebs im Rahmen der Corona-Pandemie:

Ein Leitfaden für Trainer*innen und Übungsleiter*innen (ÜL/TR)

Stand: 19. Oktober 2020

Hinweis: grün und unterstrichende Textpassagen sind verändert worden.

Voraussetzung für die Durchführung des Sportbetriebs in den Sportvereinen sind die Vorgaben der Coronaschutzverordnung des Landes NRW (Gültig ab 17. Oktober 2020) mitsamt Anlage. Die folgenden Checklisten/Empfehlungen werden regelmäßig aktualisiert.

Generell sind alle Sport- und Bewegungsangebote des Vereins bzgl. ihrer Durchführbarkeit im Sinne der Einhaltung der Regeln zum Infektionsschutz zu prüfen. Bei Kontakt- oder Mannschaftssportarten sollten weiterhin schwerpunktmäßig alternative Trainingskonzepte wie z.B. Lauf-, Athletik-, Zirkeltraining usw. angeboten werden. Für den Kontaktsport entfällt sowohl drinnen als auch draußen die Personenbegrenzung. ACHTUNG: Gilt nur für den reinen Sportbetrieb und nicht für Zu- und Abgang, Duschen und Umkleiden.

Sportartspezifische Vorgaben sind in den >> Übergangsregeln der Spitzensportverbände geregelt und sollten vor der Wiedereröffnung des Trainingsbetriebs in der jeweiligen Sportart herangezogen werden. Diese Regelungen haben einen unterschiedlichen Aktualisierungsstand. Wir empfehlen auch, sich bei Unklarheiten mit dem jeweiligen Landesfachverband in Verbindung zu setzen. Weiterführende Fragen werden im Wegweiser für die Vereine zur Wiedereröffnung des Sportbetriebs sowie in den Empfehlungen für vereinseigene Fitnessstudios und Rehasport-Angebote und in den FAQs beantwortet. Alle Informationen finden Sie stets aktualisiert auf dieser Seite: <https://www.vibss.de/vereinsmanagement/ablage-slider/coronavirus-covid-19-sars-cov-2/>

Vorbemerkung:

Für den Sport – insbesondere für den Nicht-kontaktfreien Sport – gelten Ausnahmen, die für andere gesellschaftliche Aktivitäten nicht zulässig sind. Um diese Privilegien nicht zu gefährden werden alle Verantwortlichen, Trainer*innen und Übungsleiter*innen sowie Aktiven nachdrücklich aufgefordert, sich ausschließlich im Rahmen dieser Ausnahmen zu bewegen. Sie helfen dadurch mit, dass der Sportbetrieb weiter laufen kann!

Allgemeine Rahmenbedingungen zum Sportbetrieb:

- ☐ Eine Einweisung in die Hygienebestimmungen des Vereins ist erfolgt.
- ☐ In einem Reinigungs- und Desinfektionsplan ist geregelt, wer für die Hygiene in den genutzten Räumlichkeiten/Flächen zuständig ist.
- ☐ Die Gruppengrößen sind gemäß den geltenden Vorgaben angepasst/verkleinert. Als empfohlene Maßgabe gilt eine Fläche von wenigstens 10m² pro Teilnehmendem.
- ☐ Die Sporteinheiten sollten möglichst in gleichbleibender Besetzung stattfinden (fester Teilnehmerkreis).
- ☐ Zur Verletzungsprophylaxe sollte die Intensität der Sporteinheit an die Gegebenheiten (längere Trainingspause der Teilnehmenden/Athlet*innen) angepasst werden.
- ☐ Die Abstandsregel ist außerhalb des reinen Trainings- oder Wettkampfbetriebes immer einzuhalten (auch in Duschen und Umkleiden sowie Zu- und Ausgängen!).
- ☐ Mund-Nasen-Schutzmasken und Einmalhandschuhe sollten in ausreichender Menge (ggf. beim Verein) vorrätig sein.

- ☐ [Anwesenheitslisten](#) (Name, Anschrift, Telefon-Nr.) für die einfache Rückverfolgbarkeit (auch von Zuschauern) sind vorhanden. Ein Muster zur Erfassung der Daten finden sich in den [FAQs](#). Die Nutzung eines Online-Anmeldeverfahrens wird empfohlen.

Vor der Trainingseinheit – Checkliste:

- ☐ Bei jeglichen [Krankheitssymptomen](#) ist ÜL/TR das Betreten der Sportstätte, die Leitung der Sporteinheit sowie die Teilnahme an sonstigen Vereinsangeboten untersagt. Eine Information an den Verein und die Teilnehmenden muss umgehend erfolgen.
- ☐ Jede*r Teilnehmende muss folgende Voraussetzungen erfüllen und dies bei der Anmeldung sowie deren durchgängige Beachtung vor Beginn der ersten Sporteinheit bestätigen:
 - ☐ Es bestehen [keine gesundheitlichen Einschränkungen oder Krankheitssymptome](#).
 - ☐ Vor und nach der Sporteinheit muss ein [Mund-Nasen-Schutz](#) getragen werden.
 - ☐ Die [Hygienemaßnahmen](#) (Abstand halten, regelmäßiges Waschen und Desinfizieren der Hände) werden eingehalten.
- ☐ Die ÜL/TR und Teilnehmenden reisen individuell und möglichst bereits in [Sportbekleidung](#) zur Sporteinheit an. Auf Fahrgemeinschaften wird verzichtet.
- ☐ Jede*r Teilnehmende bringt [eigene Handtücher und Getränke](#) zur Sporteinheit mit. Diese sind nach Möglichkeit namentlich gekennzeichnet und werden stets in ausreichendem Abstand zu den persönlichen Gegenständen der anderen Teilnehmenden abgelegt. Gleiches gilt für eigene Matten oder Sportgeräte.
- ☐ Zwischen den Sporteinheiten sollte eine [Pause von mindestens 10 Minuten](#) vorgesehen werden, um Hygienemaßnahmen durchzuführen, einen kontaktlosen Gruppenwechsel zu ermöglichen und die Räumlichkeit/Trainingsfläche sehr gut zu lüften.
- ☐ Zwischen den Sporteinheiten im Freien ist eine Pause von mindestens 10 Minuten einzuhalten, um die kontaktfreie Nutzung von Umkleide- und Duschräumen sicherzustellen. Auch diese sind sehr gut zu lüften oder sollten ggf. geschlossen bleiben.
- ☐ Jegliche [Körperkontakte](#), z. B. bei der Begrüßung müssen unterbleiben.
- ☐ Die ÜL/TR weisen den Teilnehmenden vor Beginn der Einheit [individuelle Trainings- und Pausenflächen](#) zu. Diese sind gemäß den geltenden Vorgaben zur Abstandswahrung markiert (z. B. mit Hütchen, Kreisen, Stangen usw.). Ein Verletzungsrisiko ist dabei zu vermeiden.
- ☐ Die Teilnehmenden werden vor jeder Sporteinheit auf die [geltenden Verhaltensmaßnahmen/Hygienevorschriften](#) hingewiesen.
- ☐ Die ÜL/TR müssen [Anwesenheitslisten](#) führen, sodass mögliche Infektionsketten zurückverfolgt werden können.
- ☐ Die ÜL/TR reinigen und desinfizieren sämtliche [bereitgestellten Sportgeräte \(Nutzung von Einmalhandschuhen wird empfohlen\)](#). Materialien, die nicht desinfiziert werden können, werden nicht genutzt.
- ☐ Wenn Teilnehmende [eigene Materialien und Geräte](#) mitbringen, sind diese selbst für die Desinfizierung verantwortlich. Eine Weitergabe ist nicht erlaubt.

Allgemeine Regeln während der Trainingseinheit – Checkliste:

- ☐ Wenn sich Teilnehmende während der Sporteinheit entfernen, muss dies unter Einhaltung der Abstandsregel und durch [Abmelden bei dem*der Trainer*in/ Übungsleiter*in](#) geschehen. Dies gilt auch für das Aufsuchen der Toilettenanlagen.
- ☐ Das Betreten der Sport- oder Wettbewerbsanlage durch gleichzeitig bis zu 300 Zuschauer ist zulässig, wenn geeignete Vorkehrungen zur Hygiene, zum Infektionsschutz, zur Steuerung des Zutritts und zur Gewährleistung eines Mindestabstands von 1,5 Metern (auch in Warteschlangen) und die Rückverfolgbarkeit sichergestellt sind. Außerhalb des Zuschauerplatzes ist ein Mund-Nase-Schutz zu tragen.
- ☐ Der [Mund-Nasen-Schutz](#) kann während der Sporteinheit abgelegt werden. Für den Fall einer Verletzung muss der Mund-Nasen-Schutz jedoch immer in Reichweite aller Teilnehmenden sein.
- ☐ Es werden [keine Speisen oder Getränke](#) ausgegeben.
- ☐ Dauerhaft soll für eine gute Belüftung der Indoor-Sportanlagen gesorgt werden

Während der Trainingseinheit mit Gruppen ohne Körperkontakt – Checkliste:

- ☐ Die ÜL/TR gewährleisten, dass der [Mindestabstand von 1,5 Metern](#) während der gesamten Sporteinheit eingehalten wird.
- ☐ Bei [hoher Bewegungsaktivität](#) ist es ratsam, den Mindestabstand großzügig auszulegen.
- ☐ Sämtliche [Körperkontakte](#) müssen während der Sporteinheit unterbleiben.
- ☐ [Lautes Sprechen, Rufen und Brüllen](#) ist zu vermeiden. Trillerpfeifen werden nicht genutzt.
- ☐ [Auch in Geräteräumen](#) sind die Abstände von 1,5 Metern einzuhalten.
- ☐ [Lüften auch während des Sportbetriebs!](#)

Während der Trainingseinheit mit Gruppen mit Körperkontakt – Checkliste:

- ☐ Für den Sport-/Trainings- und Wettkampfbetrieb entfällt die Personenbeschränkung.
- ☐ Wenn ÜL/TR aktiv am Sportbetrieb teilnehmen (Mitspieler*in/Hilfestellungen) dürfen sie keine weiteren Gruppen in Kontaktsportarten betreuen.
- ☐ Wahren ÜL/TR stets ausreichend Abstand können sie weitere Sportgruppen betreuen.
- ☐ Außerhalb des reinen Sportbetriebs auf dem Platz und in der Halle ist [immer die Abstandsregel einzuhalten](#)– auch in Duschen und Umkleiden! Auch das Tragen des Mund-Nasen-Schutzes gilt beim Betreten der Sportanlagen, [dies gilt auch für Zuschauer](#).
- ☐ [Auch in Geräteräumen](#) sind die Abstände von 1,5 Metern einzuhalten.
- ☐ [Lüften auch während des Sportbetriebs!](#)

Nach der Trainingseinheit – Checkliste:

- ☐ Alle Teilnehmenden [verlassen die Sportanlage unmittelbar nach Ende der Sporteinheit](#) unter Einhaltung der Abstandsregeln.
- ☐ Nach Beendigung des Angebotes muss der [Mund-Nasen-Schutz](#) wieder angelegt werden.
- ☐ Die ÜL/TR reinigen und desinfizieren sämtliche [genutzten Sportgeräte \(Nutzung von Einmalhandschuhen wird empfohlen\)](#).

- ☐ Die ÜL/TR lüften die genutzten Räumlichkeiten/Trainingsflächen.
- ☐ Die **Kontakte unter den Trainer*innen/Übungsleiter*innen** werden auf ein Mindestmaß reduziert und dokumentiert; Abstands- und Hygieneregeln sind einzuhalten.

Vor, während und nach dem Wettbewerb – Checkliste:

- ☐ Die ÜL/TR sind in die Hygiene- und Infektionsschutzregeln eingewiesen.
- ☐ Die ÜL/TR prüft, ob die Vorgaben für den jeweiligen Wettbewerb umgesetzt sind.
- ☐ Der/die Verantwortliche für die Durchführung des Wettbewerbes stellt sicher, dass auch alle Zuschauer über die Hygiene- und Infektionsschutzmaßnahmen informiert sind.
- ☐ Der/die Verantwortliche für das Führen von TN-Listen für Zuschauer*innen organisiert die erforderlichen Maßnahmen zur Erfassung der Daten unter Einhaltung der Abstandsregeln.
- ☐ Prüfen, ob die Vorgaben auch für die Sanitären Einrichtungen umgesetzt sind.

Bei erhöhten Inzidenz-Werten (Infektionen/100.000 Einwohner) ist zu beachten:

- ☐ Liegt der Wert der Neuinfektionen über 35 pro 100.000 Einwohnern (Inzidenz) gilt beim Sport-, Trainings- und Wettkampfbetrieb für Zuschauer, Aktive in Pausenzeiten und abseits der Sportfläche sitzende Zeit-/Kampfgerichte gilt durchgängig die Maskenpflicht
- ☐ Liegt der Wert der Neuinfektionen über 50 pro 100.000 Einwohnern (Inzidenz) gilt beim Sport-, Trainings- und Wettkampfbetrieb zusätzlich: keine Veranstaltungen mit mehr als 500 Teilnehmenden (inkl. Zuschauern) draußen und 250 in Innenräumen
- ☐ Ab dem 4. Tag nach der Feststellung der Werte über 50 sind Veranstaltungen mit mehr als 100 Personen unzulässig, wenn nicht drei Tage vorher dem Gesundheitsamt ein Hygienekonzept vorgelegt wurde.

Was ist zu tun, wenn in der Sportgruppe ein Corona-Fall bekannt wird:

- ☐ Sofortige Einstellung des Trainings- und Wettkampfbetriebes der Gruppe, in der die infizierte Person aktiv ist.
- ☐ Alle Aktiven der Gruppe werden unverzüglich informiert – ohne den Namen der betroffenen Personen zu nennen – und aufgefordert einen Corona-Test durchführen zu lassen.
- ☐ Ggf. auch an Wettkämpfen beteiligte, andere Vereine informieren.
- ☐ Der/die verantwortliche Ansprechpartner*in im Verein ist direkt zu informieren.
- ☐ Die TN-Listen sind bereit zu halten und auf Anforderung dem Gesundheitsamt zu übergeben.

Hinweise:

*Trotz sorgfältiger inhaltlicher Kontrolle übernimmt der Landessportbund NRW keine Haftung für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der obenstehenden Empfehlungen. Diese verstehen sich als Hilfestellung für die Sportvereine, nicht aber als Rechtsberatung. Die rechtliche Grundlage bildet die **Coronaschutzverordnung des Landes Nordrhein-Westfalen** mitsamt Anlagen, die Sie in der jeweils aktuellen Fassung hier finden:*

<https://www.mags.nrw/erlasse-des-nrw-gesundheitsministeriums-zur-bekaempfung-der-corona-pandemie>

Aufgrund regionaler oder lokaler Besonderheiten sind die Kreise und kreisfreien Städte ermächtigt, weitergehende Beschränkungen zu erlassen (vgl. § 16 Satz 2 CoronaSchVO NRW). Bitte informieren Sie sich unbedingt bei den Behörden vor Ort, welche Voraussetzungen für Ihren Sportbetrieb gelten.