



Empfehlungen zur Durchführung des Sportbetriebs im Rahmen der Corona-Pandemie: Ein Leitfaden für Trainer*innen und Übungsleiter*innen

Stand: 29. Mai 2020

Voraussetzung für die Durchführung des Sportbetriebs in den Sportvereinen sind die Vorgaben der [Coronaschutzverordnung des Landes NRW](#) (Stand 27. Mai 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. Kontaktsport mit bis zu 10 Personen ist ab dem 30. Mai **im Freien** erlaubt. Bei größeren Trainingsgruppen ist auf eine strikte Trennung der Trainingsgruppen und -zeiten zu achten!

Wettbewerbe im Freizeit- und Breitensport sind ab dem 30. Mai ebenfalls wieder erlaubt. Voraussetzung dafür ist ein Hygiene- und Infektionsschutzkonzept des Vereins.

Sportartspezifische Vorgaben sind in den [-> Übergangsregeln der Spitzensportverbände](#) geregelt und sollten vor der Wiedereröffnung des Trainingsbetriebs in der jeweiligen Sportart herangezogen werden.

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/>

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.
- Für das [Training im Kontaktsport im Freien](#) ist die max. Gruppengröße von 10 Personen vorgeschrieben. Größere Gruppen müssen stets komplett getrennt trainieren.
- Die Sparteinheiten sollten möglichst in gleichbleibender Besetzung stattfinden ([fester Teilnehmerkreis](#)).
- Zur Verletzungsprophylaxe sollte die [Intensität der Sparteinheit](#) an die Gegebenheiten (längere Trainingspause der Teilnehmenden/Athlet*innen) angepasst werden.

- [Mund-Nasen-Schutzmasken und Einmalhandschuhe](#) sollten in ausreichender Menge (ggf. beim Verein) vorrätig sein.
- [Anwesenheitslisten](#) für Trainingseinheiten und Sportkurse sollten vorbereitet werden, um mögliche Infektionsketten zurückverfolgen zu können (Hinweise und 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 Trainer*innen/Übungsleiter*innen das Betreten der Sportstätte, die Leitung der Sparteinheit sowie die Teilnahme an sonstigen Vereinsangeboten untersagt. Eine Information an den Verein und die Teilnehmenden muss umgehend erfolgen.
- Jeder Teilnehmende muss folgende Voraussetzungen erfüllen und dies bei der Anmeldung sowie vor Beginn der Sparteinheit bestätigen:
 - Es bestehen [keine gesundheitlichen Einschränkungen oder Krankheitssymptome](#).
 - Vor und nach der Sparteinheit muss ein [Mund-Nasen-Schutz](#) getragen werden.
 - Die [Hygienemaßnahmen](#) (Abstand halten, regelmäßiges Waschen und Desinfizieren der Hände) werden eingehalten.
- Die Trainer*innen und Übungsleiter*innen und Teilnehmenden reisen individuell und bereits in [Sportbekleidung](#) zur Sparteinheit an. Auf Fahrgemeinschaften wird verzichtet.
- Jeder Teilnehmende bringt [eigene Handtücher und Getränke](#) zur Sparteinheit 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 Sparteinheiten sollte eine [Pause von mindestens 10 Minuten](#) vorgesehen werden, um Hygienemaßnahmen durchzuführen, einen kontaktlosen Gruppenwechsel zu ermöglichen und die Räumlichkeit/Trainingsfläche zu lüften.
- Zwischen den Sparteinheiten im Freien ist eine Pause von mindestens 10 Minuten einzuhalten, um die kontaktfreie Nutzung von Umkleide- und Duschräumen sicherzustellen.
- Jegliche [Körperkontakte](#), z. B. bei der Begrüßung müssen unterbleiben.
- Die Trainer*innen und Übungsleiter*innen 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 Sparteinheit auf die [geltenden Verhaltensmaßnahmen/Hygienevorschriften](#) hingewiesen.
- Die Trainer*innen und Übungsleiter*innen sollten [Anwesenheitslisten](#) führen, sodass mögliche Infektionsketten zurückverfolgt werden können.
- Die Trainer*innen und Übungsleiter*innen 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 an andere Teilnehmende ist nicht erlaubt.

Während der Trainingseinheit – Checkliste:

- Die Trainer*innen und Übungsleiter*innen gewährleisten, dass der **Mindestabstand von 1,5 Metern** während der gesamten Sparteinheit eingehalten wird.
- Bei **Einheiten mit hoher Bewegungsaktivität** ist es ratsam, den Mindestabstand großzügig ausulegen.
- Der **Mund-Nasen-Schutz** kann während der Sparteinheit abgelegt werden. Für den Fall einer Verletzung muss der Mund-Nasen-Schutz jedoch immer in Reichweite aller Teilnehmenden sein.
- Sämtliche **Körperkontakte** müssen während der Sparteinheit unterbleiben. Dazu zählen auch sportartbezogene Hilfestellungen, Korrekturen und Partnerübungen.
- Es werden **keine Speisen oder Getränke** ausgegeben.
- Lautes Sprechen, Rufen und Brüllen** ist zu vermeiden. Trillerpfeifen werden nicht genutzt.
- Auch in Geräteräumen** sind die Abstände von 1,5 Metern einzuhalten.
- Wenn sich Teilnehmende während der Sparteinheit 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.
- Max. 100 Gästen und Zuschauer*innen** ist der Zutritt zur Sportstätte gestattet. Es ist zu berücksichtigen, dass ggf. viel weniger Aktive in oder auf der Sportstätte aktiv sein dürfen, wenn die Abstandsregeln sonst nicht eingehalten werden können.

Nach der Trainingseinheit – Checkliste:

- Alle Teilnehmenden **verlassen die Sportanlage unmittelbar nach Ende der Sparteinheit** unter Einhaltung der Abstandsregeln.
- Nach Beendigung des Angebotes muss der **Mund-Nasen-Schutz** wieder angelegt werden.
- Die Trainer*innen und Übungsleiter*innen reinigen und desinfizieren sämtliche **genutzten Sportgeräte (Nutzung von Einmalhandschuhen wird empfohlen)**.
- Die Trainer*innen und Übungsleiter*innen 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 dem Wettbewerb – Checkliste:

- Die Trainer*innen bzw. Übungsleiter*innen sind in das Hygiene- und Infektionsschutzkonzept ([siehe entsprechende Hinweise](#)) eingewiesen.
- Die Trainer*innen bzw. Übungsleiter*innen prüft, ob die Vorgaben dieses Konzeptes für den jeweiligen Wettbewerb umgesetzt 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.

Während und nach dem Wettbewerb

- Beachtung der Vorgaben des Hygiene- und Infektionsschutzkonzeptes.

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.