

## Empfehlungen für Aus-, Fort- und Weiterbildungen des **präsenzbezogenen, verbandlichen Lehrwesens** während der Corona-Pandemie

(Stand: 14.07.2020)

### Einleitung

Basierend auf den Leitplanken des DOSB (nachfolgend mit \* gekennzeichnet) und den DTB-Empfehlungen für die verschiedenen sportbezogenen Vereinsangebote wurden für Bildungsmaßnahmen des verbandlichen Lehrwesens im Bereich des Sports Empfehlungen entwickelt. Dabei handelt es sich konkret um Aus-, Fort- und Weiterbildungsmaßnahmen zum Erwerb und/oder zur Verlängerung einer Übungsleiter\*in/Trainer\*in-Lizenz.

Die Empfehlungen sind für die Planung, Organisation sowie Durchführung der Bildungsmaßnahmen aus **fachlich-inhaltlicher Sicht** gedacht. **Die einzelnen Bildungseinrichtungen**, in denen Bildungsmaßnahmen stattfinden und die auch in der Regel Verpflegung und Übernachtung bereit stellen, müssen ihre eigenen Regeln/Konzepte, orientiert an den jeweiligen behördlichen Verordnungen, erstellen und umsetzen.

Die Verantwortlichen in den **Verbänden (Bildungsträger)**, die die fachlich-inhaltliche Planung und Durchführung verantworten, müssen die Bereitstellung von Hygieneartikeln für die Bildungsmaßnahmen und die Umsetzung der Hygieneregeln kontrollieren.

### 1. Distanzregeln einhalten

*Abstand zwischen Personen trägt dazu bei, die Übertragungswahrscheinlichkeit von Viren zu reduzieren. Die Steuerung des Zutritts zu den Sportanlagen sollte dementsprechend unter Vermeidung von Warteschlangen erfolgen. Der Umgang mit Distanzregeln während des Sporttreibens muss in Abhängigkeit von den Sportarten und der jeweils aktuell gültigen behördlichen Vorgaben individuell festgelegt werden. \**

- Für Theorie-Einheiten, die nicht digital abgebildet werden (können), werden 1,5 m Abstand zu anderen Personen eingehalten. Das Tragen eines Nasen-Mundschutzes wird zum Betreten des Raums empfohlen. Wenn alle am Platz sind, kann der Schutz abgenommen werden.
- Da bei körperlicher Aktivität (in den Praxis-Einheiten) wesentlich mehr Luft und diese weitreichender in den Raum hinein ventiliert wird, sind 1,5 - 2,00 m Abstand zu allen anderen Personen einzuhalten. Mit zunehmender Trainingsintensität (Ausatmung) sollte der Abstand vergrößert werden (- 2,00 m).
- Es gilt sich grundsätzlich strikt an die lokalen behördlichen Anordnungen für öffentliche Räume zu halten.
- Wenn möglich getrennte Ein- und Ausgänge nutzen.
- Bei Gruppenwechsel genügend Zeit einplanen, sodass sich die Gruppen nicht treffen.

## 2. Körperkontakte auf ein Minimum begrenzen

*Sport und Bewegung ohne Körperkontakt sind zu bevorzugen und außerhalb der sportartspezifischen Trainings- und Spielsituationen sollten körperliche Kontakte komplett unterbleiben. So ist auf Händeschütteln, Abklatschen, in den Arm nehmen und Jubeln oder Trauern in der Gruppe bestmöglich zu verzichten.\**

- In den Praxis-Einheiten werden möglichst auf Partnerübungen und Körperkontakt in der Gruppe verzichtet. Die Übungen sind verbal zu beschreiben, per Video oder Bildreihen zu demonstrieren.
- Möglichst Kein Helfen und Sichern durch die Lehrkraft und Mittrainierenden. Ein Eingreifen ist bei körperlicher Gefahr erlaubt.
- Korrekturen zur Übungsausführung durch die Lehrkraft erfolgt nur mündlich.

## 3. Freiluftaktivitäten nutzen

*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, soweit möglich, zunächst auch von traditionellen Hallensportarten im Freien durchgeführt werden.\**

- Vorzugsweise sollten die Praxis-Einheiten, wenn möglich, Outdoor durchgeführt werden.
- Ausdauertraining im Freien ist zu bevorzugen.

## 4. Hygieneregeln einhalten

*Häufigeres Händewaschen, die konsequente Einhaltung der Nies- und Hustenetikette, die regelmäßige Desinfektion von stark genutzten Bereichen und Flächen können das Infektionsrisiko reduzieren. Dabei sollten die Hygiene- und Desinfektionsmaßnahmen vor allem auch bei gemeinsam genutzten Sportgeräten konsequent eingehalten werden.\**

- Waschgelegenheit und Seife bereitstellen, um Händewaschen vor und nach den Theorie- und Praxis-Einheiten zu gewährleisten (Aufgabe der Bildungseinrichtung).
- In den Sanitärräumen ausreichend Seife, Desinfektionsmittel (mit mindestens 61% Alkohol, s.o.) und Einweg-Handtücher zur Verfügung stellen (Aufgabe der Bildungseinrichtung).
- Die Teilnehmenden bringen ein großes Badetuch mit, welches sie über die Matte legen können oder wenn möglich sollten sie ihre eigene Matte mitbringen. (Bildungsträger)
- Nach Nutzung von Kleingeräten werden diese mit Desinfektionsmittel (oder mehrfachverwendbare, medizinische Desinfektionstücher) desinfiziert. (Bildungsträger)
- Sollte eine Gerätedesinfektion nicht möglich sein, sind in jedem Fall die Hände bei jedem Gerätewechsel mindestens zu waschen, idealerweise jedoch zu desinfizieren.
- Desinfektion von Türklinken und Griffen, Lichtschaltern, Handläufen nach jeder Trainingsgruppe, mind. einmal täglich Nassreinigung von Fußböden.
- Lüften der Trainingsstätte (bei Indoor-Training) vor und nach jeder Trainingseinheit.
- Zusätzliche Hygienemaßnahmen: Wenn Matten ohne Handtuch genutzt werden, müssen diese desinfiziert werden (s.o.).

## **5. Begrenzter Zugang zu Vereinsheimen und Umkleiden**

*Bei der Nutzung von Umkleiden und Duschen in Sporthallen und Sportvereinen ist besonders die Einhaltung von ausreichenden Abständen zu sichern. Daher ist darauf zu achten, die Anzahl der Personen, die sich gleichzeitig in den Räumen aufhalten, zu begrenzen, sowie stets für ausreichend Belüftung zu sorgen.*

*Die Gastronomiebereiche können unter den jeweils geltenden Auflagen der Länder öffnen. In geschlossenen Räumen und wenn der Mindestabstand nicht eingehalten werden kann, ist abgesehen von der sportlich aktiven Phase, der Einsatz von Mund-Nasen-Schutzmasken sinnvoll.\**

- Zugänge zu Waschmöglichkeiten für Hände mit Seife (s.o.) sicherstellen.

## **6. Veranstaltungen und Wettbewerbe (keine Relevanz für Bildungsmaßnahmen)**

*Für die Durchführung sportlicher Wettkämpfe sollten individuelle Konzepte erarbeitet werden, die organisatorische und hygienische Maßnahmen beinhalten, mit denen das Infektionsrisiko geringgehalten wird und eine Kontaktnachverfolgung möglich ist. Dabei sind sportartspezifische Aspekte sowie die Voraussetzungen der jeweiligen Sport- bzw. Veranstaltungsstätten zu berücksichtigen. Dies gilt insbesondere dann, wenn neben den Sportler\*innen auch Zuschauer\*innen zugelassen werden können.\**

## **7. Lerngruppen 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, insbesondere für den Indoor-Bereich, notwendige Quadratmetervorgaben pro Sportler eine Orientierung.\**

- Die Gruppengröße ist so klein wie möglich zu planen – in Abhängigkeit der Verordnung und der Größe des Raums.
- Die jeweiligen behördlichen Verordnungen der Bundesländer zu zulässigen Gruppengrößen sind grundsätzlich und darüber hinaus je nach örtlicher Gegebenheit unterschiedlich und entsprechend zu beachten.
- Zur Reduzierung der Kontaktpersonen einer Lehrkraft sollte diese max. fünf Lehrgangsguppen (pro Woche) betreuen. Ausnahme bildet das Verkleinern einer Lehrgangsguppe in mehrere hintereinandergeschaltete Kleingruppen. Die beschriebenen Hygieneregeln bei Gruppenwechseln sind grundsätzlich dringend zu berücksichtigen.

## **8. 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 gut geeignete Option sein.\**

- Die Gesundheit geht immer vor.
- Risikogruppen können durch Anbieter nicht pauschal identifiziert werden. Es sind somit alle Personen besonders zu schützen.

## 9. Risiken in allen Bereichen minimieren

*Auch wenn sich die allgemeine Infektionsgefahr in den vergangenen Wochen positiv entwickelt hat, gilt es weiterhin, unnötige Risiken im Alltag und beim Sporttreiben zu meiden. Häufig gibt es auch im Sport attraktive und gleichzeitig risikoarme Alternativen, die für ein zeit- und situationsgemäßes Training und sportartspezifische Wettkämpfe in Zeiten der Pandemie genutzt werden können.\**

- Anwesenheitslisten zur Nachverfolgung von Infektionsketten sind zu führen.  
(Angaben: Datum, Ort sowie ÜL/TN-Name, Anschrift, Telefon).
- Selbstverständlichkeit: Nur, wer in eigener Selbstbeurteilung vollständig frei von Corona-Virus-Symptomen ist, darf an der Lehrmaßnahme teilnehmen.
- Personen, bei denen COVID-19 diagnostiziert wurde, dürfen nur mit ärztlichem Attest wieder am Training teilnehmen.