



## Handlungsempfehlung geänderte Fassung vom 27.10.2020

Liebe Leichtathletinnen,  
liebe Leichtathleten,

die aktuellen Entwicklungen in der Pandemie veranlassen uns dazu, euch einige Empfehlungen zu geben. Bitte beachtet zusätzlich die Hinweise des Robert-Koch-Institutes [https://www.rki.de/DE/Home/homepage\\_node.html](https://www.rki.de/DE/Home/homepage_node.html).

Neben allen Empfehlungen möchten wir an die Eigenverantwortung jedes Einzelnen appellieren, nur so können wir hoffentlich den Trainingsbetrieb aufrechterhalten und das Infektionsrisiko für Athlet/innen und Trainer/innen minimieren.

Wir werden diese Situation gemeinsam meistern – nicht mit Jammern und Meckern, sondern mit positiver Energie, einem Lächeln auf den Lippen und dem Motto:

### **Heute Abstand, „morgen“ Umarmung!**

- ➔ Die **Vereinsführung** übernimmt die **Gesamtverantwortung** für die Trainingsdurchführung. Eine Liste der berechtigten Trainer\*innen und Athlet\*innen ist dem Träger der Sportstätte vorzulegen. Bitte sucht die direkte **Absprache** mit den **Städten und Gemeinden**.
- ➔ Der Verein legt dem Träger der Trainingsstätte wöchentlich einen **Belegungsplan** vor. Der Belegungsplan sollte im Vorfeld mit den anderen, die Trainingsstätte nutzenden Vereinen, abgestimmt sein. Für jede Trainingsstätte werden die zugelassenen Personen (Teilnehmer, Übungsleiter) und Trainingseinheiten dokumentiert.
- ➔ Bitte sorgt dafür, dass ausreichend Hygienemittel (Geräte- und Händedesinfektion), sowie Papier- oder Einmalhandtücher vor Ort sind. Wir empfehlen zusätzlich, dass jeder Trainer/ Athlet ein eigenes **Händedesinfektionsmittel** mit sich führt. Die jeweiligen Hygienekonzepte der Trainingsstättenbetreiber und die Empfehlungen des Robert-Koch-Instituts sind bitte zu beachten. Am Bundesstützpunkt Frankfurt kommt das Hygienekonzept für die Leichtathletikhalle in Kalbach zur Anwendung.
- ➔ Auf einem Sportplatz sollten **nicht mehr als 80 Personen** gleichzeitig trainieren (8 Gruppen mit maximal 10 Teilnehmern). Diese Zahl sollte bei kleinen Stadien/ Sportplätzen entsprechend reduziert werden (2 m - Abstandsregel!). Ein Beispiel für eine mögliche Stadionbelegung wäre eine Gruppe Weitspringer, eine Gruppe Hochspringer und eine Gruppe Sprinter, bei Vorhandensein einer separaten Wurfanlage, wäre eine Gruppe Werfer zusätzlich möglich.
- ➔ Die **Anzahl der Athlet/innen und Trainer/innen in einer Halle** ist abhängig von ihrer Größe. Maßstab können z.B. mindestens 10qm pro Person sein. Wichtig ist immer der Wohlfühlfaktor aller, die Möglichkeit der Belüftung und kleine Gruppen (maximal 10 Personen, besser weniger). Für die Leichtathletikhalle in Frankfurt-Kalbach gilt eine maximale Personenzahl von 50.
- ➔ Die **Anreise** zum Training sollte nicht mit öffentlichen Verkehrsmitteln und nicht in Fahrgemeinschaften erfolgen (ggfs. Maskenpflicht beachten).



- Auf „**Begrüßungsrituale**“ (Handschlag, Umarmung, Faust, Körperkontakt etc.) **sind zu vermeiden!**
- Trainingseinheiten werden unter **Ausschluss der Öffentlichkeit** absolviert. Eltern oder andere Angehörige haben keinen Zutritt zur Trainingsstätte.
- Zu den Trainingseinheiten kommen die Athlet/innen in Trainingskleidung und gehen **DIREKT** zur Trainingsfläche.
- **IMMER UND ÜBERALL** ist ein Mindestabstand von **2 m zwischen den Personen einer Trainingsgruppe** einzuhalten - auch bei allen Trainingsübungen! Das Training ist so zu organisieren, dass zwischen den einzelnen **Trainingsgruppen** immer die Abstandsregel von 2 m eingehalten werden kann.
- Trainingsgruppen können die Trainingsflächen erst betreten, wenn die vorherige Trainingsgruppe die Sportanlage verlassen hat. Zwischen den einzelnen **Trainingsgruppen** darf **kein Kontakt** stattfinden.
- Am Bundesstützpunkt Frankfurt besteht auf der gesamten Trainingsanlage Hahnstraße/ Leichtathletikhalle Kalbach Maskenpflicht bis zum Betreten der Trainingsfläche. Außerhalb Frankfurts bitte die örtlichen Verordnungen beachten. /en Trainer\*innen wird das Tragen eines **Mund- und Nasenschutzes** auch während des Trainings empfohlen.
- Das Outdoor-Training findet nur in dem definierten **Athleten-/Trainer-Gespann (max. 9:1)** auf den zugewiesenen Trainingsflächen statt (Belegungsplan!). **In der Halle empfehlen wir eine Gruppengröße von 4:1 zu begrenzen, maximal 9:1. Ein Trainer kann immer nur eine Gruppe (Outdoor und Halle) betreuen! Kein Wechsel zwischen den Trainingsgruppen zur gleichen Zeit!**
- Ein **Training im Kraftraum** ist dann möglich, wenn der Raum gut belüftet werden kann. Möglichst sollten alle Fenster und Türen während des Trainings geöffnet sein. Die mögliche Anzahl der Athlet/innen/ Trainer/innen ermisst sich aus der Raumgröße. 10 Quadratmeter pro Person (Trainer\*innen zählen auch!) ist der Maßstab. Hier ist ebenfalls der „Wohlfühlfaktor“ von Athlet\*innen und Trainer\*innen gefragt, d.h. die gem. Quadratmetern mögliche Gruppengröße sollte nicht ausgeschöpft werden. Wichtig ist, dass immer die 2m Abstandsregel zwischen allen Personen eingehalten werden kann. **Am Bundesstützpunkt Frankfurt gilt ein Personenschlüssel von 4:1 (maximal 5 Personen) in den Krafträumen.**
- Beim **Lauftraining** ist bei hintereinander laufenden Athleten/innen ein **Abstand** von **2m** einzuhalten. Sollten sich Läufer/innen überholen, muss eine Bahn freigehalten werden, um den 2m Abstand einhalten zu können.
- Nach dem Training fahren/ gehen die Athlet/innen möglichst **DIREKT** nach Hause.
- Alle Teilnehmer am Training halten die **allgemeinen Hygienemaßnahmen** und Vorgaben der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung streng ein.
- In den **Toiletten** wird ein Hinweis auf gründliches Händewaschen angebracht und es werden ausreichend desinfizierende Seife sowie nicht wiederverwertbare Papierhandtücher zur Verfügung gestellt.



- **Trainingsgeräte** (Kugeln/Diskens/Speere/Stäbe etc.) werden in der Trainingseinheit jedem einzelnen Athleten **zugeordnet** und durch keinen anderen Athleten genutzt. Alle benutzten Geräte sind vom jeweiligen Nutzer nach dem Training zu **desinfizieren**. Staffelttraining ist durch die gemeinsame Nutzung eines Gerätes nicht möglich!
- Die Nutzung von **Matten** für die Gymnastik, die Mobilisation und das Stabilisationstraining ist nur mit eigenen Handtüchern möglich. Alle Teilnehmer nehmen hierfür eigene **Handtücher** mit in das Training.
- Bitte **informiert** Euch täglich in den Medien über die aktuellen Entwicklungen, Allgemeinverfügungen und **Empfehlungen** zum Coronavirus.
- Bei Fragen wendet euch gerne an Martin Rumpf (HLV Vizepräsident Leistungssport), Gudrun Rouhi (HLV Referentin Leistungssport) oder Carsten Ebert (Bundesstützpunktleiter Frankfurt).

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

- Aktuell bzw. in den letzten 14 Tagen keine Symptome einer SARS-CoV-Infektion (Husten, Halsweh, Fieber/erhöhte Temperatur, Geruchs- oder Geschmacksstörungen, allgemeines Krankheitsgefühl, Muskelschmerzen) haben/hatten.
- Kein Nachweis einer SARS-CoV-Infektion in den letzten 14 Tagen.
- In den letzten 14 Tagen kein Kontakt zu einer Person, die positiv auf SARS-CoV getestet worden ist.
- Für Reiserückkehrer aus den Risikogebieten verweisen wir auf die jeweils gültige Landesverordnung. Für am Bundesstützpunkt Frankfurt trainierende Athlet\*innen und Trainer\*innen besteht zusätzlich Meldepflicht beim BSP-Leiter (Carsten Ebert).

**In allen anderen Fällen ist die Teilnahme am Training und der Aufenthalt auf der Trainingsstätte untersagt. Über das weitere Vorgehen hat der behandelnde Arzt zu entscheiden.**