

## Empfehlungen bei der Wiedereröffnung des Sportbetriebs im Rahmen der Corona-Pandemie: Ein **Wegweiser für Vereine**

**Stand: 13. Mai 2020**

Voraussetzung für die Wiedereröffnung des Sportbetriebs in den Sportvereinen sind die Vorgaben der Niedersächsischen Verordnung zur Bekämpfung der Corona-Pandemie in der jeweils aktuellen Fassung (<https://www.lsb-niedersachsen.de/landessportbund/alltag-mit-corona/>). Ggf. bestehen in einzelnen Kommunen gesonderte Regelungen, die entsprechend zu berücksichtigen sind. Weiterführende Fragen werden in den FAQs der Niedersächsischen Staatskanzlei (<https://www.lsb-niedersachsen.de/landessportbund/alltag-mit-corona/>) beantwortet.

**Die folgenden Empfehlungen** beziehen sich auf kontaktloses Sporttreiben im Freien auf privaten und öffentlichen Sportanlagen. Sporttreiben im öffentlichen Raum ist nach wie vor nur alleine oder mit Personen aus maximal zwei Haushalten möglich.

### Allgemeine Hygienemaßnahmen - Checkliste:

- Der **Reinigungs- und Desinfektionsplan** des Vereins ist aktualisiert/erweitert und neu beschlossen.
- Folgende **Hygieneausrüstung** liegt in ausreichendem Umfang vor (bei kommunalen Sportstätten liegt die Verantwortung teilweise beim Träger):
  - Flächendesinfektionsmittel
  - Handdesinfektionsmittel mit Spendern
  - Flüssigseife mit Spendern
  - Papierhandtücher
  - Einmalhandschuhe
  - Mund-/Nasen-Schutz (für Trainer/-in und Übungsleiter/-in)
- Die Erste-Hilfe-Ausstattung ist auf Vollständigkeit überprüft und (falls nötig) um Mund-Nasen-Schutzmasken und Einweghandschuhe erweitert.

- Sämtliche Hygienemaßnahmen und neuen Regelungen sind **an alle Mitglieder, Teilnehmende, Trainern/Übungsleitern und Trainerinnen/Übungsleiterinnen und Beschäftigten kommuniziert**:
  - per E-Mail
  - über die Website und die Social-Media-Kanäle
  - per Aushang an den Sportstätten
- Anwesenheitslisten** für Trainingseinheiten und Sportkurse sollten vorbereitet werden, um mögliche Infektionsketten zurückverfolgen zu können (empfohlen wird die Nutzung eines Online-Anmeldeverfahrens).
- Aushänge**, wie viele Personen sich in den einzelnen Räumen/Flächen gleichzeitig aufhalten dürfen, sind gut sichtbar platziert (Richtwert: wenigstens 10m<sup>2</sup> pro Person).
- Es ist **ein/e Beauftragte/r** benannt, um die **Einhaltung der Maßnahmen** laufend zu überprüfen. Das Prozedere ist in einem separaten Konzept beschrieben.

### Nutzung der Sportstätte - Checkliste:

- Im **Reinigungs- und Desinfektionsplan** ist geregelt, wer für die Hygiene in den genutzten Räumlichkeiten/Flächen zuständig ist (inklusive Reinigungszeiten).
- Bei Nutzung einer städtischen/kommunalen Sportstätte ist die Einhaltung der entsprechenden **Richtlinien des Trägers** zu gewährleisten.
- Handdesinfektionsmittel** wird vor dem Betreten und Verlassen der Sportstätte bereitgestellt.
- Der Verein gewährleistet, dass der **Zutritt zur Sportstätte**
  - nacheinander,
  - ohne Warteschlangen,
  - mit entsprechendem Mund-Nasen-Schutz und
  - unter Einhaltung des Mindestabstandes von 1,5 Metern erfolgt.
- Wenn möglich sind in der Sportstätte **getrennte Ein- und Ausgänge** und **markierte Wegführungen („Einbahnstraßen-System“)** vorgegeben, um die persönlichen Kontakte zu minimieren.
- Werden **Räumlichkeiten** für Sitzungen von gewählten Gremien genutzt, ist sichergestellt, dass jede Person beim Betreten und Verlassen des Raumes sowie

beim Aufenthalt einen Abstand von mindestens 1,5 Metern zu jeder anderen Person, die nicht zum eigenen Hausstand gehört, einhält. Alle Räume vor und nach jeder Nutzung gelüftet.

- Aufzüge** dürfen stets nur von einer Person genutzt werden.
- Aushänge** informieren über die wichtigsten Verhaltens- und Hygieneregeln (richtig Hände waschen/desinfizieren, Niesen/Husten, Abstand, Körperkontakt, Lüftung der Räume).
- In den **Toilettenanlagen** gibt es eine ausreichende Menge an Handdesinfektionsmitteln, Flüssigseife und Papierhandtüchern. Der Abfall sollte in geschlossenen Behältern kontaktfrei entsorgt werden.
- Auch in den Toilettenanlagen muss ein **Mindestabstand** von 1,5 Metern eingehalten und ein **Mund-Nasen-Schutz** getragen werden.
- Dusch-/Waschräume sowie Umkleiden** dürfen nicht benutzt werden.
- Für den **Betrieb der Vereinsgaststätten** gelten die in der Niedersächsischen Verordnung zur Bekämpfung der Corona-Pandemie vorgegebenen Regelungen und Standards (§ 6).

### **Trainings- und Kursbetrieb – Checkliste:**

Generell sind alle Sport- und Bewegungsangebote des Vereins bzgl. ihrer Durchführbarkeit im Sinne der Einhaltung der Regeln zum Infektionsschutz zu prüfen.

Sportartspezifische Vorgaben sind in den Übergangsregeln der Spitzensportverbände und der Landesfachverbände geregelt und sollten vor der Wiedereröffnung des Trainingsbetriebs in der jeweiligen Sportart herangezogen werden. Darüber hinaus gibt es einen gesonderten **Leitfaden für Trainern/Übungsleitern und Trainerinnen/Übungsleiterinnen**.

- Die Trainer/Übungsleiter und Trainerinnen/Übungsleiterinnen wurden in die **Hygienebestimmungen des Vereins** eingewiesen und haben deren Kenntnis schriftlich bestätigt.
- Den Trainern/Übungsleitern und Trainerinnen/Übungsleiterinnen werden **notwendige Materialien zur Einhaltung der Hygienevorschriften** (z. B. Mund-Nasen-Schutz, Maßband/Zollstock) zur Verfügung gestellt.

- Die **Gruppengrößen** sind gemäß den geltenden Empfehlungen der Spitzensportverbände verkleinert worden. Als empfohlene Maßgabe gilt eine Fläche von wenigstens 10m<sup>2</sup> pro Teilnehmendem.
- Jeder Teilnehmende muss folgende Voraussetzungen erfüllen und dies bei der Anmeldung zur Sporteinheit bestätigen:
  - Es bestehen **keine gesundheitlichen Einschränkungen oder Krankheitssymptome**.
  - Es bestand für mindestens zwei Wochen kein Kontakt zu einer infizierten Person.
  - Vor und nach der Sporteinheit muss ein **Mund-Nasen-Schutz** getragen werden. Dieser kann während der Sporteinheit abgelegt werden.
  - Die **Hygienemaßnahmen** (Abstand halten, regelmäßiges Waschen und Desinfizieren der Hände) werden eingehalten.
- Zwischen den Sporteinheiten sollte eine **Pause von mindestens 10 Minuten** vorgesehen werden, um Hygienemaßnahmen durchzuführen und einen kontaktlosen Gruppenwechsel zu ermöglichen.
- Die Trainern/Übungsleitern und Trainerinnen/Übungsleiterinnen und Teilnehmenden reisen individuell und bereits in **Sportbekleidung** zur Sporteinheit an. Auf Fahrgemeinschaften wird verzichtet.
- Gästen, Zuschauer und Zuschauerinnen** ist der Zutritt zur Sportstätte nicht gestattet. Kinder unter 14 Jahren dürfen durch eine Person begleitet werden.
- Die Trainer/Übungsleiter und Trainerinnen/Übungsleiterinnen sollten **Anwesenheitslisten führen**, sodass mögliche Infektionsketten zurückverfolgt werden können.
- Die Trainer/Übungsleiter und Trainerinnen/Übungsleiterinnen desinfizieren vor und nach der Nutzung sämtliche **bereitgestellten Sportgeräte**. Materialien, die nicht desinfiziert werden können, werden nicht genutzt.
- Wenn Teilnehmende **eigene Materialien und Geräte** (z. B. Yogamatten) mitbringen, sind diese selbst für die Desinfizierung verantwortlich. Eine Weitergabe an andere Teilnehmende ist nicht erlaubt.
- Jeder Teilnehmende bringt seine **eigenen Handtücher und Getränke** zur Sporteinheit mit. Diese sind nach Möglichkeit namentlich gekennzeichnet.

- Die Trainer/Übungsleiter und Trainerinnen/Übungsleiterinnen 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 zu minimieren.
- Die Trainer/Übungsleiter und Trainerinnen/Übungsleiterinnen achten darauf, dass der **Mindestabstand von 2 Metern** während der gesamten Sporeinheit eingehalten wird.
- Bei **Einheiten mit hoher Bewegungsaktivität** sollte der Mindestabstand vergrößert werden (Richtwert: 4-5 Meter nebeneinander bei Bewegung in die gleiche Richtung).
- Sämtliche **Körperkontakte** müssen vor, während und nach der Sporeinheit unterbleiben. Dazu zählen auch sportartbezogene Hilfestellungen sowie Partnerübungen.
- Sportarten mit Körperkontakt und Mannschaftssportarten dürfen derzeit nur über ein **Alternativ- oder Individualprogramm** betrieben werden (siehe hierzu die Übergangsregeln der Spitzensportverbände [bzw. der Landesfachverbände](#)).
- Im Falle eines **Unfalls/Verletzung** müssen sowohl Ersthelfer\*innen als auch der\*die Verunfallte/Verletzte einen Mund-Nasen-Schutz tragen. Im Falle einer Wiederbelebung wird der Mund der wiederzubelebenden Person mit einem Tuch bedeckt, die Herzdruck-Massage durchgeführt und ggf. auf die Beatmung verzichtet.
- Alle Teilnehmenden **verlassen die Sportanlage unmittelbar nach Ende der Sporeinheit**.

**Hinweise:**

Die obenstehenden Hinweise sind ausschließlich als **Empfehlungen** zu verstehen. Die rechtlich bindenden Grundlagen bilden die **Niedersächsische Verordnung zur Bekämpfung der Corona-Pandemie** (<https://www.lsb-niedersachsen.de/landessportbund/alltag-mit-corona/>) und die Verfügungen der jeweils zuständigen kommunalen Gebietskörperschaften in der jeweils gültigen Fassung.

Die stufenweise des Sportbetriebs in Niedersachsen steht unter dem Vorbehalt, dass die Infektionszahlen nicht signifikant ansteigen. Steigen die Infektionszahlen in einem Kreis oder einer kreisfreien Stadt an, ist mit sofortigen regionalen Beschränkungen zu rechnen. **Daher sind die Sportvereine angehalten, sich ständig über die jeweils vor Ort geltenden Bedingungen zu informieren.**

## Empfehlungen zur Wiedereröffnung des Sportbetriebs im Rahmen der Corona-Pandemie: Ein Leitfaden für Trainer/Übungsleiter, Trainerinnen/Übungsleiterinnen

Stand: 13. Mai 2020

Voraussetzung für die Wiedereröffnung des Sportbetriebs in den Sportvereinen sind die Vorgaben der **Niedersächsischen Verordnung zur Bekämpfung der Corona-Pandemie** in der jeweils aktuellen Fassung (<https://www.lsb-niedersachsen.de/landessportbund/alltag-mit-corona/>).

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 müssen weiterhin alternative Trainingskonzepte wie z.B. Lauf-, Athletik-, Zirkeltraining usw. angeboten werden.

Sportartspezifische Vorgaben sind in den [>> Übergangsregeln der Spitzensportverbände](#) und der [Landesfachverbände](#) 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 beantwortet.

### 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 Empfehlungen der jeweiligen Sportarten angepasst/verkleinert. Als empfohlene Maßgabe gilt eine Fläche von wenigstens 10m<sup>2</sup> pro Teilnehmendem.
- Die Sporeinheiten sollten möglichst in gleichbleibender Besetzung stattfinden ([fester Teilnehmerkreis](#)).
- Zur Verletzungsprophylaxe sollte die [Intensität der Sporeinheit](#) 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 (empfohlen wird die Nutzung eines Online-Anmeldeverfahrens).

- Vor der Trainingseinheit – Checkliste:**
- Bei jeglichen **Krankheitssymptomen** ist Trainern/Übungsleitern und Trainerinnen/Übungsleiterinnen 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.
- Jeder Teilnehmende muss folgende Voraussetzungen erfüllen und dies bei der Anmeldung sowie vor Beginn der Sporteinheit bestätigen:
  - Es bestehen **keine gesundheitlichen Einschränkungen oder Krankheitssymptome**.
  - Es bestand für mindestens zwei Wochen **kein Kontakt zu einer infizierten Person**.
  - 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 Trainer/Übungsleiter und Trainerinnen/Übungsleiterinnen und Teilnehmenden reisen individuell und bereits in **Sportbekleidung** zur Sporteinheit an. Auf Fahrgemeinschaften wird verzichtet.
- Jeder Teilnehmende bringt seine **eigenen 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 zu lüften.
- Jegliche **Körperkontakte**, z. B. bei der Begrüßung müssen unterbleiben.
- Die Trainer/Übungsleiter und Trainerinnen/Übungsleiterinnen 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 zu minimieren.
- Die Teilnehmenden werden vor jeder Sporteinheit auf die **geltenden Verhaltensmaßnahmen/Hygienevorschriften** hingewiesen.
- Die Trainer/Übungsleiter und Trainerinnen/Übungsleiterinnen sollten **Anwesenheitslisten** führen, sodass mögliche Infektionsketten zurückverfolgt werden können.

- Die Trainer/Übungsleiter und Trainerinnen/Übungsleiterinnen 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/Übungsleiter und Trainerinnen/Übungsleiterinnen gewährleisten, dass der **Mindestabstand von 2 Metern** während der gesamten Sporeinheit eingehalten wird.
- Bei **Einheiten mit hoher Bewegungsaktivität** sollte der Mindestabstand vergrößert werden (Richtwert: 4-5 Meter nebeneinander bei Bewegung in die gleiche Richtung).
- Der **Mund-Nasen-Schutz** kann während der Sporeinheit abgelegt werden. Für den Fall einer Verletzung muss der Mund-Nasen-Schutz jedoch immer in Reichweite aller Teilnehmenden sein.
- Sämtliche **Körperkontakte** müssen während der Sporeinheit 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.
- Geräteräume** sollten nur einzeln betreten werden.
- Wenn sich Teilnehmende während der Sporeinheit entfernen, muss dies unter Einhaltung der Abstandsregel und durch **Abmelden bei dem/der** Trainer/Übungsleiter, Trainerin/Übungsleiterin geschehen. Dies gilt auch für das Aufsuchen der Toilettenanlagen.
- Gästen, Zuschauern und Zuschauern** ist der Zutritt zur Sportstätte nicht gestattet. Kinder unter 14 Jahren dürfen durch eine Person begleitet werden.

### 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 Trainer/Übungsleiter und Trainerinnen/Übungsleiterinnen reinigen und desinfizieren sämtliche genutzten Sportgeräte (Nutzung von Einmalhandschuhen wird empfohlen).
- Die Trainer/Übungsleiter und Trainerinnen/Übungsleiterinnen lüften die genutzten Räumlichkeiten/Trainingsflächen.
- Die Kontakte unter den Trainern/Übungsleitern und Trainerinnen/Übungsleiterinnen werden auf ein Mindestmaß reduziert und dokumentiert; Abstands- und Hygieneregeln sind einzuhalten.

### **Hinweise:**

*Die obenstehenden Hinweise sind ausschließlich als Empfehlungen zu verstehen. Die rechtlich bindenden Grundlagen bilden die **Niedersächsische Verordnung zur Bekämpfung der Corona-Pandemie** und die Verfügungen der jeweils zuständigen kommunalen Gebietskörperschaften in der jeweils aktuellen Fassung.*

*Die stufenweise Öffnung des Sportbetriebs in Niedersachsen steht unter dem Vorbehalt, dass die Infektionszahlen nicht signifikant ansteigen. Steigen die Infektionszahlen in einem Kreis oder einer kreisfreien Stadt an, ist mit sofortigen regionalen Beschränkungen zu rechnen. **Daher sind die Sportvereine angehalten, sich ständig über die jeweils vor Ort geltenden Bedingungen zu informieren.***