

Empfehlungen für den Leichtathletik-Trainingsbetrieb



in der Halle und Freiluft

Die Corona-Pandemie hat zu gravierenden Einschränkungen im Sportbetrieb des Landes geführt. Die Landesregierung Schleswig-Holsteins hat in der Landesverordnung das Sporttreiben geregelt. Unter Einhaltung der Abstands- und Kontaktregeln sowie Hygienestandards ist Sport grundsätzlich erlaubt. Auch die Wiederaufnahme des Wettkampfbetriebes ist zulässig.

Oberste Priorität hat dabei die Gesundheit aller Sportler*innen, Trainer*innen und aller beteiligten Personen!

Dabei sind die Verordnungen des Bundes und der Landesregierung in ihren jeweils aktuellen Fassungen sowie die Empfehlungen des Robert-Koch-Institutes zum Verhalten und zu Hygiene-Standards bzw. zum Infektionsschutz umzusetzen. Es gelten zudem die Leitplanken und Verhaltensstandards des Deutschen-Olympischen Sportbundes.

Das Einhalten der Regeln ist für die Leichtathletik als Individualsportart und kontaktarme Sportart möglich. Zur Umsetzung des Trainingsbetriebes wird Folgendes empfohlen:

1. Allgemeine Empfehlungen

- Es können nur Personen am Training teilnehmen, die die folgenden Bedingungen erfüllen:
 1. Aktuell bzw. in den letzten 14 Tagen keine Symptome einer SARS-CoV-Infektion (Husten, Halsweh, Fieber/erhöhte Temperatur, Geruchs- oder Geschmacksstörungen, allgemeines Krankheitsgefühl, Muskelschmerzen).
 2. Kein Nachweis einer SARS-CoV-Infektion in den letzten 14 Tagen.
 3. In den letzten 14 Tagen kein Kontakt zu einer Person, die positiv auf SARS-CoV getestet worden ist.
- Die Vereine informieren die Sportler*innen und ggf. deren Erziehungsberechtigte und die Trainer über das hier beschriebene Hygienekonzept (E-Mail, soziale Medien, Aushang usw.) und stellen Reinigungs- und Desinfektionsmittel, Papiertücher u.a. zur Verfügung. Hinweise und Regelungen zu den Hygiene- und Verhaltensmaßnahmen werden zudem ausgehängt!
- Die Kontaktdaten aller Teilnehmer am Training sind zu erfassen und für 4 Wochen unter Einhaltung datenschutzrechtlicher Bestimmungen aufzubewahren. Ein Belegungsplan sollte erstellt und ausgehängt werden.
- Alle Beteiligten sind gehalten, sich ständig über aktuelle Regelungen zu informieren.
- Bezüglich der Einhaltung der Gesundheits- und Sicherheitsstandards muss die Gesamtteilnehmeranzahl so gewählt werden, dass die Abstände einzuhalten sind. Es gilt ein Abstand von mindestens 1,50 Metern zwischen den Anwesenden (Athleten, Trainern weitere Personen).
- Die allgemeinen Hygiene-Standards sind einzuhalten: häufiges Händewaschen, Husten- und Nies-Etikette, Reinigung von Material/Geräten. Regelmäßiges Lüften beim Hallentraining ist vorzusehen. Ein Mund-Nasen-Schutz ist im Innenbereich zu tragen und überall dort, wo der Mindestabstand nicht eingehalten werden kann. Dies gilt jedoch nicht beim Training selbst.
- Beim Kommen und Gehen sind Kontakte zu anderen Gruppen zu vermeiden.
- Bei Begrüßungen und Verabschiedungen innerhalb der Gruppe ist Körperkontakt zu vermeiden.
- Die Athleten sind zu informieren, dass sie möglichst alleine zum Training kommen und keine Fahrgemeinschaften gebildet werden sollen.
- Das Benutzen von Toiletten, Duschen und Umkleieräumen ist möglich. Die Abstandsregelungen sind einzuhalten. Es wird jedoch empfohlen, dass die Athleten nach Möglichkeit bereits mit Sportzeug zum Training kommen und zuhause duschen.
- Bei Training mit mehreren Gruppen zeitgleich auf dem Sportplatz/Halle sind Absprachen untereinander zu treffen, um Kontakte zu vermeiden und Abstand zu wahren.

2. Trainingsempfehlungen

- Als Individualsport sind Abstandsregelungen gut einzuhalten. Bei der Durchführung der Übungen soll auf Abstand zwischen den Athleten geachtet werden, Partnerübungen sind zu vermeiden. Jedoch ist das Kontaktverbot für den Sport weiter gefasst und es kann von den Abstandsregelungen abgewichen werden. Siehe: <https://www.schleswig-holstein.de/DE/Schwerpunkte/Coronavirus/FAQ/Dossier/Sport.html>
- Bei Pausen sowie Korrekturen und Übungshinweise durch den Trainer ist auf Abstand zu achten.
- Sportler, die zu Risikogruppen zählen, sind individuell zu trainieren oder es sind größere Abstände vorzusehen, um die soziale Teilhabe zu ermöglichen. Die Trainingsgruppe ist hier entsprechend aufzuklären.
- Geräten/Kleinmaterial (z.B. Kugel, Speer, Diskus, Medizinbälle, Seilen, Markierungen und weiteren Geräte) sind wenn möglich einzelnen Athleten direkt dauerhaft zuzuordnen.

3. Disziplinspezifische Empfehlungen

- Sprint / Hürdensprint / Staffellauf: Abstände sind einzuhalten, ggf. ist eine Bahn zwischen den Sportlern frei zu lassen. Zur Wettkampfvorbereitung kann von der Abstandsregelung abgewichen werden.
- Lauftraining: Abstände sind einzuhalten. Beim Überholvorgang sollten möglichst mindestens eine Bahn/1,50 m freigehalten werden. Zur Wettkampfvorbereitung kann von der Abstandsregelung abgewichen werden.
- Hoch-/ Stabhochsprung: Abstände sind einzuhalten. Das Auflegen der Latte sollte möglichst nur durch eine Person (z.B.Trainer) erfolgen.
- Weit-/ Dreisprung: Abstände sind einzuhalten. Geräte, wie Besen und Harke sollten möglichst nur durch eine Person genutzt werden.
- Wurf / Stoß: Abstände sind einzuhalten. Trainingsgeräte (Kugeln / Disken / Speere / Hämmer / Wurfstäbe / Kleingeräte etc.) werden während der Trainingseinheit möglichst jedem einzelnen Athleten zugeordnet und von keinen anderen Athleten benutzt.