

Schutzkonzept Leichtathletik – Corona-Pandemie und Sport

Maßgaben für Vereine für den Trainingsbetrieb in der Sportart Leichtathletik (Stand: 02.06.2020)

Die Landesregierung NRW hat mit der aktualisierten CoronaSCHVO (gültig seit 30.05.2020) den Weg in das Vereinstraining in größeren Sportgruppen freigemacht. Die nachfolgende Aktualisierung des Schutzkonzepts Leichtathletik greift die neuen Regelungen auf und gibt eine Empfehlung zur Umsetzung im Vereinstrainingsbetrieb. Im Vordergrund dieser Empfehlungen steht der Gesundheitsschutz der Athleten*innen, Trainer*innen sowie aller für die Organisation des Trainingsbetriebs notwendigen Vereinsmitarbeiter*innen.

Ohne ein plausibles Schutzkonzept kann es derzeit keine organisierte Sportaktivität geben. Vereine müssen sich auch weiterhin mit den Betreibern der Sportanlagen absprechen. Ziel ist der schrittweise Ausbau aller Trainingsaktivitäten

Übergeordnete Grundsätze

- **Hygieneregeln** Einhaltung der Hygieneregeln der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) – www.infektionsschutz.de
- **Social Distancing** Einhaltung eines Mindestabstand von 1,5m zwischen allen Personen
 - Eine Gruppengröße von 10 Personen (inkl. Trainer*in) darf per CoronaSchVO nicht überschritten werden.
 - Bei der „Leichtathletik in Bewegung“ (außerhalb gymnastischer Aktivität) sollte der Platz so bemessen werden, dass jedem*r Athleten*in eine Fläche von mindestens 40m² zur Verfügung steht (z.B. Trainingsgruppe von 9 Athleten*innen + Trainer*in = 400m² → auf einer Sprintgeraden – 6 Bahnen – benötigt eine entsprechende Gruppe mindestens 50m alleine).
 - Beim Training an festem Standort (z.B. Gymnastik auf mitgebrachten Matten) sollte mit einer Fläche von 10m² pro Athlet*in kalkuliert werden.
 - Zwischen den einzelnen Gruppen auf einer Sportstätte ist ein Mindestabstand von 20m zu planen. Die Angabe bezieht sich auf die äußere Umgrenzung der jeweiligen Trainingsorte, die von den Trainierenden nicht überschritten werden.
 - Eine Leichtathletikanlage mit 6 Rundbahnen verfügt über eine Fläche von ca. 15.000m². Der Leichtathletik-Verband Nordrhein empfiehlt eine maximale Belegung von 8 Gruppen á 10 Personen einer solchen Sportanlage. Die äußeren Umgrenzungen der jeweiligen Trainingsorte sollten, sofern nicht durch vorhandene „Landmarken“ (wie z.B. Rasenkante, Linien) vorgegeben, für die Trainierenden sichtbar markiert werden.

- **Infektionsschutz** Athleten*innen sowie Trainer*innen mit Krankheitssymptomen dürfen nicht am Training teilnehmen. Diese informieren die Trainingsgruppe über ihre Krankheitssymptome, bleiben zu Hause und kontaktieren den Hausarzt.
- **Umkleide/Toilette** Zum Infektionsschutz ist der Zutritt zu Umkleiden und Toiletten zu steuern (ggf. möglichst nur 1 Person). In allen entsprechen Räumlichkeiten muss ein Mindestabstand von 1,5m eingehalten werden. Eine regelmäßige Reinigung der Sanitärräume (insbesondere auch Türklinken) und die Bereitstellung von Seife, Papierhandtüchern und Handdesinfektionsmittel ist sicherzustellen.
- **Zugang** Die Athleten*innen betreten die Leichtathletikanlage erst kurz vor dem offiziellen Trainingsbeginn und verlassen diese unmittelbar nach dem Training
- **Planung** Der Verein erstellt eine Belegungsplanung, die sicherstellt, dass die Trainingsanlagen unter Einhaltung der vorgeschriebenen Gruppengrößen, der maximalen Anzahl von Gruppen pro Anlagefläche und Zeitfenster belegt sind. Die Benutzung der Anlagen der technischen Disziplinen ist ebenfalls so zu organisieren, dass sich pro Anlage jeweils nur eine Gruppe aufhält. Es ist eine Person zur Koordination und Umsetzung dieser Maßnahmen zu benennen.
- **CoronaSchVO** Leichtathletiktraining auf Trainingsanlagen im Freien und in der Halle ist grundsätzlich so zu organisieren, dass die Bestimmungen der jeweils aktuellen CoronaSchVO eingehalten werden können.

Trainingsorganisation:

- **Körperkontakt** Sämtliche Trainingsformen, die zu Körperkontakt führen können, sind zu unterlassen. Die Trainer*innen gestalten ihre Trainingsinhalte und die Instruktion der Bewegungsabläufe so, dass es zu keinem Körperkontakt kommt. Begrüßungs- und Motivationsrituale, wie Umarmen, Handgeben oder Abklatschen sind zu unterlassen
- **Wartezonen** Bei der Bewegungskorrektur, während der Instruktion oder beim Warten vor dem nächsten Einsatz, ist der Mindestabstand einzuhalten. Idealerweise werden an den Trainingsanlagen Wartezonen/Abstände durch Markierungen kenntlich gemacht
- **Sprinttraining (+ Hürden)** Beim Sprint-/Hürdenttraining auf der Geraden muss je eine Bahn zwischen den Athleten*innen freigelassen werden, um insgesamt auf einen Mindestabstand von 1,5 m zu kommen. Jede*r Athlet*in bekommt einen eigenen Startblock zugeordnet, der von keiner*m anderen Athleten*in benutzt wird. Hürden, Blockx u. Ä. dürfen nur von dem*r Trainer*in berührt werden. Staffeltraining ist grundsätzlich untersagt!
- **Lauftraining** Beim Lauftraining ist bei permanent hintereinander laufenden Athleten*innen ein Abstand von 15 m zur Sicherheit („Tröpfchenwolkentheorie“) einzuhalten. Beim Überholen muss eine Bahn freigelassen werden (seitlicher Abstand dann min. 1,5 m) Lauftraining in Gruppen ohne

Einhaltung eines Sicherheitsabstands vor, hinter und neben den Läufern*innen ist untersagt.

- **Sprungtraining** Die Trainer*innen richten Wartezonen an den Sprunganlagen ein. Das Auflegen der Hochsprung- oder Stabhochsprunglatten wird durch die - Trainer*innen selbst organisiert oder für lediglich eine Person je Trainingseinheit beauftragt. Gleiches gilt für die Nutzung von Spaten und Harken beim Weit- oder Dreisprungtraining. Im Anschluss an die Nutzung der Anlage ist das Trainingsmaterial mit Flächen-desinfektionsmittel zu desinfizieren. Ein Einzeltraining im Hochsprung- und Stabhochsprungtraining wegen eines Infektionsrisikos über die Sprungmatten scheint nach derzeitigem Kenntnisstand nicht nötig.
- **Wurftraining** Trainingsgeräte (Kugeln/Diskens/Speere etc.) werden in der Trainingseinheit jeder*m einzelnen Athleten*in zugeordnet und durch keine*n andere*n Athleten*in genutzt. Diese*r hat die Geräte nach dem Training zu desinfizieren. Jede*r Athlet*in wirft nacheinander die individuell zugeordneten Geräte. Erst nachdem er/sie seine/ihre Geräte zurückgeholt hat, dürfen die nachfolgenden Athleten*innen ihre Versuche absolvieren.
- **Hallentraining** Das Leichtathletiktraining in Hallen (insbesondere Leichtathletikhallen an den Landesleistungsstützpunkten) ist nach den hier dargestellten Maßgaben wieder möglich. Hier ist die maximale Belegung ebenfalls so zu begrenzen, dass eine Gruppe (bis zu 9 Athleten + Trainer) mindestens 400m² zur Verfügung hat (dies entspricht auch der üblichen Größe einer Einfach-Turnhalle, z.B. 28x15m). Bei Belegung einer Mehrfach-Turnhalle sind möglichst die Trennvorhänge geschlossen zu halten und jeder Abschnitt nur von einer Gruppe zu nutzen.
- **Krafttraining** Vereinseigene Krafträume dürfen wieder genutzt werden. Auch hier gilt als Maximalbelegung: eine Person pro 10m². Wir empfehlen das Anbringen eines deutlichen Aushangs mit dieser Personenzahl. Trainingsgeräte sind so zu nutzen, dass der Abstand zwischen zwei gleichzeitig trainierenden Sportlern mindestens 3m beträgt (ggf. ist nur jedes zweite Gerät zu nutzen). Das Unterlegen selbst mitgebrachter Handtücher ist obligatorisch. Wir empfehlen das Training im Stationenbetrieb und das Reinigen/Desinfizieren jedes Trainingsgeräts nach Nutzung einer*s Athleten*in. Nach der Nutzung des Kraftraums sind die Räumlichkeiten gut zu lüften.
- **Gymnastik** Das Training der Beweglichkeit, Mobilisation und Kräftigung findet auf eigenen Gymnastik- bzw. Yogamatten oder Handtüchern der Athleten*innen statt.
- **Organisation** Auf- und Abbau der Trainingsstätte, der Transport der erforderlichen Trainingsgeräte und Hilfsmittel sowie die Desinfektion der benutzten Trainingsgeräte (Startblöcke, Hürden, Blockx, Latten, Harken und Anlagen) ist Aufgabe des*r Trainers*in. Es gilt das Risiko von Schmierinfektion zu minimieren.

Wir empfehlen den Aushang dieses Schutzkonzeptes in den Sportanlagen!