



## Empfehlungen zur Durchführung des Sportbetriebs im Rahmen der Corona-Pandemie: Ein Leitfaden für Trainer\*innen und Übungsleiter\*innen (ÜL/TR)

Stand: 12. August 2020

Hinweis: grün und unterstrichene Textpassagen sind verändert worden.

Voraussetzung für die Durchführung des Sportbetriebs in den Sportvereinen sind die Vorgaben der [Coronaschutzverordnung des Landes NRW](#) (Gültig ab 12. August 2020) mitsamt Anlage. Die folgenden Checklisten/Empfehlungen werden regelmäßig aktualisiert.

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 sollten weiterhin schwerpunktmäßig alternative Trainingskonzepte wie z.B. Lauf-, Athletik-, Zirkeltraining usw. angeboten werden. Weiterhin ist **Kontaktsport mit bis max. 30 Personen drinnen und draußen** erlaubt. Bei größeren Trainingsgruppen ist auf eine strikte Trennung der Trainingsgruppen und -zeiten zu achten!

Sportartspezifische Vorgaben sind in den [>> Übergangsregeln der Spitzensportverbände](#) geregelt und sollten vor der Wiedereröffnung des Trainingsbetriebs in der jeweiligen Sportart herangezogen werden. Diese Regelungen haben einen unterschiedlichen Aktualisierungsstand. Wir empfehlen auch, sich bei Unklarheiten mit dem jeweiligen Landesfachverband in Verbindung zu setzen. Weiterführende Fragen werden im [Wegweiser für die Vereine zur Wiedereröffnung des Sportbetriebs](#) sowie in den Empfehlungen für [vereinseigene Fitnessstudios](#) und [Rehasport-Angebote](#) und in den [FAQs](#) beantwortet. Alle Informationen finden Sie stets aktualisiert auf dieser Seite:

<https://www.vibss.de/vereinsmanagement/ablage-slider/coronavirus-covid-19-sars-cov-2/>

### 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 Vorgaben angepasst/verkleinert. Als empfohlene Maßgabe gilt eine Fläche von wenigstens 10m<sup>2</sup> pro Teilnehmendem.
- Für das [Training im Kontaktsport](#) ist die max. Gruppengröße von **30** Personen drinnen und draußen vorgeschrieben. [Trainer\\*in oder Übungsleiter\\*in \(im Weiteren ÜL/TR\) zählen dazu; es sei denn, sie halten strikt Abstand zur Gruppe \(auch vor/nach der Trainingseinheit\).](#) Die Gruppen dürfen sich nicht mischen!
- Die Sparteinheiten sollten möglichst in gleichbleibender Besetzung stattfinden ([fester Teilnehmerkreis](#)).
- Zur Verletzungsprophylaxe sollte die [Intensität der Sparteinheit](#) an die Gegebenheiten (längere Trainingspause der Teilnehmenden/Athlet\*innen) angepasst werden.
- Die [Abstandsregel](#) ist **außerhalb des Trainings- oder Wettkampfbetriebes im nicht-kontaktfreien Sport und im kontaktfreien Sport immer einzuhalten (auch in Duschen und Umkleiden).**

- [Mund-Nasen-Schutzmasken und Einmalhandschuhe](#) sollten in ausreichender Menge (ggf. beim Verein) vorrätig sein.
- [Anwesenheitslisten](#) (Name, Anschrift, Telefon-Nr.) für die einfache Rückverfolgbarkeit (auch von Zuschauern) sind vorhanden. Ein Muster zur Erfassung der Daten finden sich in den [FAQs](#). Die Nutzung eines Online-Anmeldeverfahrens wird empfohlen.

### **Vor der Trainingseinheit – Checkliste:**

- Bei jeglichen [Krankheitssymptomen](#) ist ÜL/TR 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.
- Jede\*r Teilnehmende muss folgende Voraussetzungen erfüllen und dies bei der Anmeldung sowie vor Beginn der Sporteinheit bestätigen:
  - Es bestehen [keine gesundheitlichen Einschränkungen oder Krankheitssymptome](#).
  - 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 ÜL/TR und Teilnehmenden reisen individuell und möglichst bereits in [Sportbekleidung](#) zur Sporteinheit an. Auf Fahrgemeinschaften wird verzichtet.
- Jede\*r Teilnehmende bringt [eigene 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 [sehr gut zu](#) lüften.
- Zwischen den Sporteinheiten im Freien ist eine Pause von mindestens 10 Minuten einzuhalten, um die kontaktfreie Nutzung von Umkleide- und Duschräumen sicherzustellen. [Auch diese sind sehr gut zu lüften oder sollten ggf. geschlossen bleiben.](#)
- Jegliche [Körperkontakte](#), z. B. bei der Begrüßung müssen unterbleiben.
- Die ÜL/TR 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 dabei zu vermeiden.
- Die Teilnehmenden werden vor jeder Sporteinheit auf die [geltenden Verhaltensmaßnahmen/Hygienevorschriften](#) hingewiesen.
- Die ÜL/TR müssen [Anwesenheitslisten](#) führen, sodass mögliche Infektionsketten zurückverfolgt werden können.

- Die ÜL/TR 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.

### **Allgemeine Regeln während der Trainingseinheit – Checkliste:**

- Wenn sich Teilnehmende während der Sporeinheit entfernen, muss dies unter Einhaltung der Abstandsregel und durch **Abmelden bei dem\*der Trainer\*in/ Übungsleiter\*in** geschehen. Dies gilt auch für das Aufsuchen der Toilettenanlagen.
- Max. 300 Gästen und Zuschauer\*innen** ist der Zutritt zur Sportstätte gestattet. Es ist zu berücksichtigen, dass ggf. viel weniger Aktive in oder auf der Sportstätte aktiv sein dürfen, wenn die Abstandsregeln sonst nicht eingehalten werden können.
- 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.
- Es werden **keine Speisen oder Getränke** ausgegeben.
- Dauerhaft soll für eine gute Belüftung der indoor-Sportanlagen gesorgt werden

### **Während der Trainingseinheit mit Gruppen ohne Körperkontakt – Checkliste:**

- Die ÜL/TR gewährleisten, dass der **Mindestabstand von 1,5 Metern** während der gesamten Sporeinheit eingehalten wird.
- Bei **hoher Bewegungsaktivität** ist es ratsam, den Mindestabstand großzügig auszulegen.
- Sämtliche **Körperkontakte** müssen während der Sporeinheit unterbleiben.
- Lautes Sprechen, Rufen und Brüllen** ist zu vermeiden. Trillerpfeifen werden nicht genutzt.
- Auch in Geräteräumen** sind die Abstände von 1,5 Metern einzuhalten.

### **Während der Trainingseinheit mit Gruppen mit Körperkontakt – Checkliste:**

- Die maximale Zahl der Teilnehmer\*innen einer Trainingsgruppe beträgt **30 Personen**.
- Werden größere Trainingsgruppen in 30er-Gruppen unterteilt, so dürfen diese keinen Kontakt untereinander haben.
- ÜL/TR zählen dann zur 30er-Trainingsgruppe, wenn sie aktiv am Sportbetrieb teilnehmen (Mitspieler\*in/Hilfestellungen).
- ÜL/TR zählen nicht zur 30er-Trainingsgruppe, wenn sie stets ausreichend Abstand wahren.

### Nach der Trainingseinheit – Checkliste:

- Alle Teilnehmenden verlassen die Sportanlage unmittelbar nach Ende der Sporeinheit unter Einhaltung der Abstandsregeln.
- Nach Beendigung des Angebotes muss der Mund-Nasen-Schutz wieder angelegt werden.
- Die ÜL/TR reinigen und desinfizieren sämtliche genutzten Sportgeräte (Nutzung von Einmalhandschuhen wird empfohlen).
- Die ÜL/TR lüften die genutzten Räumlichkeiten/ Trainingsflächen.
- Die Kontakte unter den Trainer\*innen/Übungsleiter\*innen werden auf ein Mindestmaß reduziert und dokumentiert; Abstands- und Hygieneregeln sind einzuhalten.

### Vor, während und nach dem Wettbewerb – Checkliste:

- Die ÜL/TR sind in die Hygiene- und Infektionsschutzregeln eingewiesen.
- Die ÜL/TR prüft, ob die Vorgaben für den jeweiligen Wettbewerb umgesetzt sind.
- Der/die Verantwortliche für die Durchführung des Wettbewerbes stellt sicher, dass auch alle Zuschauer über die Hygiene- und Infektionsschutzmaßnahmen informiert sind.
- Der/die Verantwortliche für das Führen von TN-Listen für Zuschauer\*innen organisiert die erforderlichen Maßnahmen zur Erfassung der Daten unter Einhaltung der Abstandsregeln.
- Prüfen, ob die Vorgaben auch für die Sanitären Einrichtungen umgesetzt sind.

### Was ist zu tun, wenn in der Sportgruppe ein Coronafall bekannt wird:

- Sofortige Einstellung des Trainings- und Wettkampfbetriebes der Gruppe, in der die infizierte Person aktiv ist.
- Alle Aktiven der Gruppe werden unverzüglich informiert – ohne den Namen der betroffenen Personen – zu nennen und aufgefordert einen Corona-Test durchführen zu lassen.
- Ggf. auch an Wettkämpfen beteiligte, andere Vereine informieren.
- Der/die verantwortliche Ansprechpartner\*in im Verein ist direkt zu informieren.
- Die TN-Listen sind bereit zu halten und auf Anforderung dem Gesundheitsamt zu übergeben.

### Hinweise:

*Trotz sorgfältiger inhaltlicher Kontrolle übernimmt der Landessportbund NRW keine Haftung für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der obenstehenden Empfehlungen. Diese verstehen sich als Hilfestellung für die Sportvereine, nicht aber als Rechtsberatung. Die rechtliche Grundlage bildet die **Coronaschutzverordnung des Landes Nordrhein-Westfalen** mitsamt Anlagen, die Sie in der jeweils aktuellen Fassung hier finden:*

<https://www.mags.nrw/erlasse-des-nrw-gesundheitsministeriums-zur-bekaempfung-der-corona-pandemie>

*Aufgrund regionaler oder lokaler Besonderheiten sind die Kreise und kreisfreien Städte ermächtigt, weitergehende Beschränkungen zu erlassen (vgl. § 16 Satz 2 CoronaSchVO NRW). Bitte informieren Sie sich unbedingt bei den Behörden vor Ort, welche Voraussetzungen für Ihren Sportbetrieb gelten.*