

DSV-Handlungsempfehlungen zur Wiederaufnahme des vereinsbasierten Sport- und Trainingsbetriebs

- **Sportliche Aktivitäten auf Freiflächen verlegen**
 - Durch unsere vielfältigen Bewegungs- und Trainingsmöglichkeiten außerhalb der Wintersaison können gerade Skivereine und Skiabteilungen in idealerweise auf diese Situation reagieren,
 - z.B. für einen Koordinationsparcours den Wald mit Baumstämmen, Steinen und Wurzeln nutzen.
- **Distanzregeln einhalten**
 - Ein Abstand von mindestens zwei Metern zwischen den anwesenden Personen trägt dazu bei, die Übertragungswahrscheinlichkeit von Viren deutlich zu reduzieren.
 - Auch auf einer Wiese ist ausreichend Platz für ein Mobilitätstraining.
 - Auf Grund der Bewegung beim Sport ist der Abstand großzügig zu bemessen. Ein Kraftzirkel kann auch gut über Einzelstationen durchgeführt werden.
- **Körperkontakte auf das Minimum reduzieren**
 - Auf Händeschütteln, Abklatschen, in den Arm nehmen und Jubeln oder Trauern in der Gruppe wird komplett verzichtet.
 - Die Austragung von Spielsportarten sollte unterbleiben oder auf ein Minimum reduziert werden.
 - Das Aufwärmen oder Ausdauertraining wird vornehmlich durch Individualsportarten wie Fahrradfahren, Inlinen, Laufen etc. abgedeckt.
- **Allgemeine Hygieneregeln einhalten**
 - Häufigeres Händewaschen, die regelmäßige Desinfektion von stark genutzten Bereichen und Flächen sowie der Einsatz von Handschuhen kann das Infektionsrisiko reduzieren. In einigen Sportarten kann ggf. sogar der Einsatz von Mund-Nasen-Schutzmasken erwogen werden.
- **Umkleiden und Duschen zu Hause**
 - Die Nutzung von Umkleiden und Duschen in Sporthallen und Sportvereinen wird ausgesetzt.
- **Übungs- und Trainingseinheiten in Kleingruppen organisieren.**
 - Der Sport- und Trainingsbetrieb in Skiclubs ist nicht an eine bestimmte Personenzahl ausgerichtet,
 - deshalb kann die Gruppengröße variabel gestaltet werden. Beim Lauftraining werden bspw. die Kleingruppen entsprechend der Leistungsfähigkeit zusammengestellt.
 - Der verantwortungsvolle Umgang bei der Gruppen-Einteilung obliegt dem jeweiligen Übungsleiter oder Trainer.

- **Nahegelegene Trainingsmöglichkeiten nutzen**

- Auch die meisten Outdoor-Aktivitäten lassen sich in unmittelbarer Nähe der Vereinsanlagen durchführen.
- Eine Slackline oder eine Koordinationsleiter lassen sich ohne besondere Voraussetzungen an gering frequentierten Orten nutzen.
- Wir reduzieren damit die Reisetätigkeit und verzichten in diesen Zeiten auf Fahrgemeinschaften.

- **Risiko vermeiden**

- Insbesondere bei der Ausübung von Outdoorsportarten vermeiden wir riskante Situationen um Verletzungen vorzubeugen und vermeiden dadurch, das Gesundheits- und Rettungssystem zusätzlich zu belasten.
- Wir gehen nicht an unser persönliches Limit. Beispielsweise festigen wir auf der Slackline oder bei Sprungformen nur bekannte Bewegungsmuster.
- Besonders im Gebirge sowie in den Mittelgebirgen gehen wir keinerlei Risiko ein und wählen deshalb beim Mountain-Biken den einfacheren und bekannteren Trail.

- **Keine Wettkämpfe und Versammlungen**

- Wettkämpfe, auch in Individualsportarten, erfordern in der Regel körperliche Nähe und führen fast zwangsläufig zu größeren Personengruppen.
- Die Wettkampfsaison der Skiclubs ist aber, mit Ausnahme einzelner Sommerdisziplinen, ohnehin beendet und betrifft somit nur einen Bruchteil unserer Mitglieder.
- Vereins- bzw. Abteilungsversammlungen werden verschoben bzw. digital abgehalten.

- **Angehörige von Risikogruppen besonders schützen**

- Für Angehörige von Risikogruppen ist die Teilnahme am Sport ebenfalls von hoher Bedeutung. Umso wichtiger ist es, das Risiko für diesen Personenkreis bestmöglich zu minimieren.
- Ggfs. ist in diesen Fällen nur geschütztes Individualtraining möglich.

Bleibt gesund und sportlich!

Euer DSV-Team

