

Liebe Skifreunde!

Der Ausbruch der Corona-Krise sorgte leider für ein allzu frühes und abruptes Ende der Wintersport-Saison. In allen Disziplinen mussten Wettkämpfe, Trainingsmaßnahmen und Fortbildungen abgesagt werden. Sowohl im Weltcup als auch im Nachwuchsbereich. Und auch bei den Skikursen und Skireisen gab es zum Ende des Winters leider nur noch Stornierungen, statt Pulverschnee und Pistenzauber.

Doch wie geht es jetzt weiter? Welche Trainingsmaßnahmen sind aktuell noch möglich? Wie kann, wie sollte Vereinsarbeit in diesen schwierigen Zeiten aussehen? Und welchen Beitrag können wir als Verbände leisten, um zum einen unseren Mitgliedern, zum anderen aber auch unserer sozialen Verantwortung gerecht zu werden?

Zugegeben: Die Antworten, die wir heute auf alle diese Fragen geben können, haben je nach Fortgang der Krise nur eine begrenzte Haltwertszeit. Aber bei aller Unsicherheit dürfte eine Kernaussage in den kommenden Monaten Bestand haben:

Unsere Skivereine und -abteilungen sind für viele Menschen geradezu prädestinierte Anlaufstellen, wenn es darum geht, nach den mehrwöchigen Kontaktbeschränkungen wieder schrittweise den Sport- und Trainingsbetrieb aufzunehmen.

Warum?

Ganz einfach: Die warme Jahreszeit ist seit jeher die Phase, in der viele unserer Vereine ihren Mitgliedern abwechslungsreiche Trainings- und Bewegungsangebote machen.

Ausfahrten mit dem Rennrad oder Mountainbike, Bergtouren, Wandern oder nahezu jede andere Form von Ausdauertraining stehen auf der To-Do-Liste einer erfolgreichen Vereinsarbeit seit jeher ganz oben. Und auch ein Koordinations-, Kräftigungs- und Mobilitätstraining lässt sich hervorragend zu einem attraktiven Gesamtpaket für unsere Mitglieder schnüren.

Der große Vorteil: Ein solches Vereinsangebot ist **NACH einer ersten Lockerung der behördlichen Vorgaben** zur Eindämmung des Corona-Virus durchführbar.

IMMER VORAUSGESETZT: Wir halten uns gemeinsam und jederzeit an alle behördlichen Vorgaben und gültigen Verhaltens-Regeln.

Der DOSB hat als Dachverband des organisierten Sports bestimmte Rahmenbedingungen für ein angepasstes Sporttreiben in Corona-Zeiten definiert. An diesen zehn „Leitplanken“ des DOSB haben wir uns orientiert und einige ergänzende, sportartspezifische Empfehlungen ausgearbeitet.

(Quelle: Deutscher Olympischer Sportbund, www.dosb.de)

Oberstes Ziel ist natürlich die Gesundheit unserer Vereinsmitglieder! Deshalb gilt es, durch eine konsequente Anwendung der Übergangs-Regeln das Ansteckungsrisiko für alle Beteiligten zu minimieren.



Gleichzeitig wollen wir aber ausdrücklich unsere Skiclubs und Vereinsabteilungen dazu ermutigen, nach Aufhebung der bestehenden Kontaktsperren und unter Beachtung der länderspezifischen Regelungen, ihre Sport- und Trainingsgruppen wieder zu aktivieren.

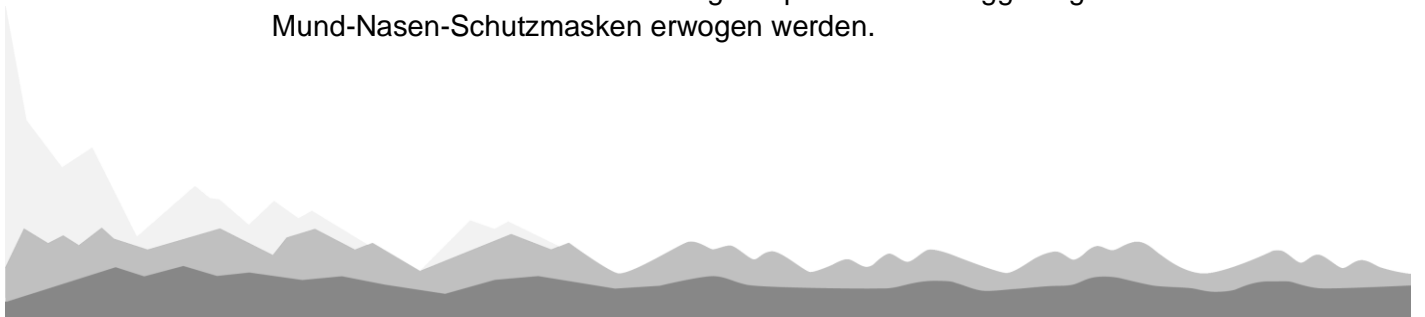
Und zwar unter Beachtung folgender Handlungsempfehlungen:

- **Sportliche Aktivitäten auf Freiflächen verlegen**
 - Durch unsere vielfältigen Bewegungs- und Trainingsmöglichkeiten außerhalb der Wintersaison können gerade Skivereine und Skiabteilungen in idealer Weise auf diese Situation reagieren,
 - z.B. für einen Koordinationsparcours den Wald mit Baumstämmen, Steinen und Wurzeln nutzen.

- **Distanzregeln einhalten**
 - Ein Abstand von mindestens 1,5 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.

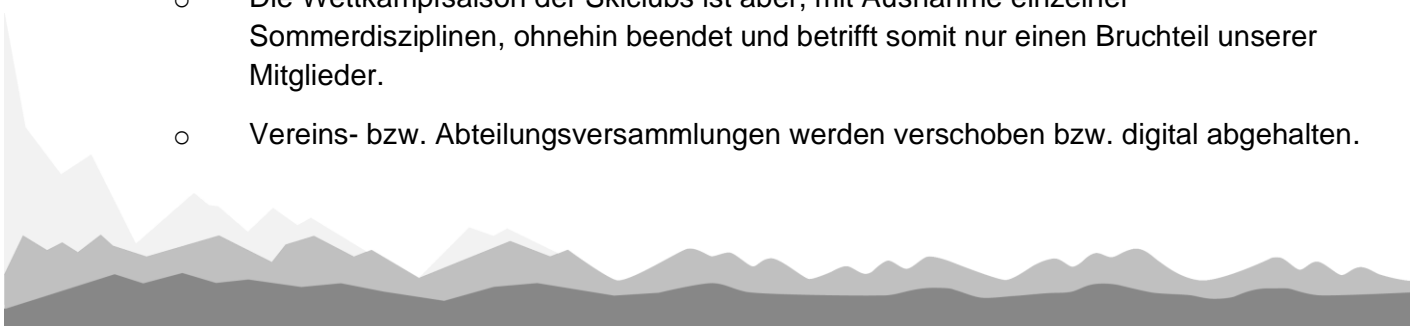
 - **Risiko vermeiden**
 - Insbesondere bei der Ausübung von Outdoorsportarten vermeiden wir riskante Situationen um Verletzungen vorzubeugen und vermeiden dadurch, das Gesundheits- und Rettungssystem zusätzlich zu belasten.

 - 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.

Grundsätzlich gilt: Unsere Übungsleiter und Trainer stehen unseren Mitgliedern beratend zur Seite und geben Tipps und Trainingspläne für ein verantwortungsvolles individuelles Sporttreiben in Corona-Zeiten!

Noch Fragen oder Anregungen? Dann kontaktiert uns einfach direkt unter:
ausbildung@deutscherskiverband.de

Bleibt gesund und sportlich!

Euer DSV-Team

