

Übergangsregeln/Empfehlungen für den Fechtsport hinsichtlich Umsetzung des Trainings- und Wettkampfbetriebes in der erhöhten Corona-Infektionsphase

(Stand: 23.07.2020)

Wiederaufnahme/Umsetzung des Trainingsbetriebes

Wichtiger Hinweis!

*Nachfolgend handelt es sich um einen **Handlungsleitfaden** auf Vereinsbasis zur Risikominimierung von COVID-19-Infektionen. In den Bundesländern und Kommunen sind die Corona-Schutzbestimmungen in entsprechenden Verordnungen unterschiedlich geregelt. **Die Wiederaufnahme/Umsetzung des Trainingsbetriebes muss immer den lokalen Bestimmungen entsprechen. Wir empfehlen die direkte Abstimmung mit den örtlichen Behörden!***

Folgender **Stufenplan zur Wiederaufnahme/Umsetzung des Trainingsbetriebes** (in geschlossenen Trainingsräumen) hinsichtlich der Trainingsgruppenstärke wird entsprechend der aktuell gültigen lokalen Corona-Schutzbestimmungen und **dem aktuellen Entwicklungsstadium der Corona-Infektionsphase** empfohlen.

Stufe 1: Training in **Kleinstgruppen** (2 Athleten + 1 Trainer)

Stufe 2: Training in **Kleingruppen** (5 Athleten + 1 Trainer)

Stufe 3: Training in **mittlerer Gruppenstärke** (bis zu 10 Athleten + 2 Trainer)

Stufe 4: Training in **größerer Gruppenstärke** (mehr als 10 Athleten + 2 Trainer) *

Stufe 5: **komplette Freigabe der Trainingsstätte** unter Beachtung der Hygienebestimmungen

**) Anmerkung: Die Größe der Trainingsgruppen kann länderspezifisch abweichen.*

Spezifische Regelungen für den Spitzensportbereich für Bundeskaderathleten an Bundesstützpunkten und Landeskaderathleten an Landesstützpunkten werden gegebenenfalls gesondert geregelt!

Grundsätzlich findet das fechtsspezifische Training in geschlossenen Trainingshallen statt. Die regelmäßige Durchlüftung aller Räumlichkeiten ist geboten. Die Durchführung von allgemeinen Trainingseinheiten im Outdoor-Bereich wird empfohlen. Auch hier gelten die aktuellen lokalen Corona-Schutzbestimmungen.

Trainingsinhalte und -regeln in erhöhter Corona-Infektionsphase

Wichtiger Hinweis!

Sollte der Kontaktsport in Zweikampfsportarten (Sportartengruppe lt. DOSB-Definition) wieder uneingeschränkt durchführbar sein, so sind die nachfolgenden Trainingsvorgaben hinfällig und das Training kann wieder wie bisher durchgeführt werden. Die allgemeinen Hygienetipps zur Infektionsvermeidung (siehe Empfehlungen auf der letzten Seite) und die zum aktuellen Zeitpunkt gültigen lokalen Corona-Schutzbestimmungen sind in jedem Fall weiterhin zu beachten.

In Trainings- und Fechthallen:

- (1) Grundsätzlich gilt die Einhaltung der **2-Meter-Abstandsregel** (siehe FIE-Vorgaben).
- (2) **Erlaubte Trainingsinhalte:**
 - a. **Einzellektionen** (fechtspezifisches **Techniktraining**, keine Wettkampflektionen).
Anmerkung: Der Einsatz eines Mund- und Nasenschutzes unter der Fechtmasken ist nicht zu empfehlen, da dies zu Sauerstoffmangel führen und daraus resultierend erhöhte CO₂-Werte im Blut bewirken kann.
 - b. **Fechtspezifische Beinarbeit.**
 - c. **Techniktraining** mit und ohne Fechtwaffe (bspw. Spiegeltraining).
 - d. **Stoßkissenübungen.**
 - e. **Konditionstraining** unter Beachtung der Abstandsregel, bei entsprechender Wetterlage vorzugsweise im Outdoor-Bereich anzuwenden.
- (3) **Eingeschränkte Trainingsinhalte:**
 - a. **Fechten** (Wettkampftraining).
 - b. **Wettkampflektionen.**
 - c. Trainingsmaßnahmen ohne Einhaltung der Abstandsregel sind zu vermeiden.

In Kraft- und Gymnastikräumen:

- (1) Grundsätzlich gilt die Einhaltung der **2-Meter-Abstandsregel**.
- (2) Bei **Kräftigungsübungen** Vermeidung von Körperkontakten.
- (3) Die Verwendung von **frisch gewaschenen Handtüchern** ist zwingend vorgeschrieben.
- (4) Jedes **Kraft-, Cardio-, Gymnastik- und Trainingsgerät** wird vor und nach jeder Nutzung mittels zur Verfügung gestellter Desinfektionsmittel (Wischtücher) gereinigt.

Grundsätzliche Hygienevorschriften:

- (1) Die **Nutzung von Umkleieräumen, Duschen und Toiletten** erfolgt **unter strengsten Hygienevorschriften**. Diese sind regelmäßig zu reinigen und mindestens einmal pro Tag zu desinfizieren.
- (2) Die Nutzung des Kraftraums ist nur mit **eigenen** und **frisch gewaschenen Handtüchern** erlaubt.
- (3) Jedes **Sportgerät** muss regelmäßig (mindestens einmal täglich) gründlich gereinigt werden. Die Anwendung von Desinfektionsmitteln (Wischtücher zur Flächenreinigung) erfolgt nach jeder Nutzung.
- (4) **Türklinken** müssen regelmäßig gereinigt und desinfiziert werden. Es wird empfohlen, Türklinken nicht mit der blanken Hand zu betätigen.
- (5) Lautes **Sprechen, Rufen und Brüllen** sind zu vermeiden.
- (6) **Körperkontakte** (wie Händeschütteln, Abklatschen, in den Arm nehmen etc.) sind nicht erlaubt.
- (7) Mittel zur **Handdesinfektion** (Spender) sind in ausreichendem Maße vorzuhalten.
- (8) Der Einsatz von **Mund-Nasen-Schutz** und die Einhaltung der **Abstandsregel** sind entsprechend der aktuell gültigen Corona-Schutz-Verordnungen einzuhalten.
- (9) Grundsätzlich sind die **allgemeinen Hygienebestimmungen** einzuhalten und zu beachten.

Weiterführende Bestimmungen für die Nutzung von Trainingsstätten:

- (1) Wir empfehlen eine **Risikoabfrage** aller Nutzer mittels beigefügten SARS-CoV-2-Fragebogen.
- (2) Die Einhaltung klar **geregelter Hallenöffnungszeiten** wird empfohlen.
- (3) Die **An-/Abreise** erfolgt entsprechend der aktuell gültigen Corona-Schutz-Verordnungen.
- (4) Der **Zu- und Ausgang der Trainingsstätte** soll klar geregelt werden.
- (5) Die Erstellung eines **Hallen-Nutzungsplans** (feste Trainingszeiten, -gruppen und -pausen) wird empfohlen.
- (6) Die namentliche **Protokollierung** der Trainingseinheiten ist grds. durchzuführen, um mögliche Infektionsketten nachhalten zu können.

Wettkampfbetrieb

Die Wiederaufnahme des Wettkampfbetriebes befindet sich aktuell im Prozess. Erste DFB-Turniere sind ab dem 30. Oktober 2020 geplant. Der Einstieg in den internationalen Wettkampfkalender soll ebenfalls noch im Kalenderjahr 2020 erfolgen, jedoch steht das in unmittelbarer Abhängigkeit zur Beendigung sämtlicher weltweiter Reise-, Visa- und Quarantänebeschränkungen. Die Ausarbeitung entsprechender Richtlinien zur COVID-19-Risikovermeidung für nationale Wettkämpfe befinden sich in Bearbeitung.

An der Ausarbeitung diese Übergangsregeln haben der Sportdirektor, der Referent Leistungssport, die Bundesstützpunktleiter, der Bundestrainer Wissenschaften und der Vorsitzende der Medizinischen Kommission des Deutschen Fechter-Bundes mitgewirkt.

gez. Sven Ressel
Sportdirektor
Deutscher Fechter-Bund

Bonn, 23.07.2020

Anlagen:
Fragebogen
Hygienetipps

Fragebogen SARS-CoV-2 Risiko

1. Personenbezogene Daten

Name
Vorname
Geburtsdatum
Adresse (aktueller Trainingsort)
Telefon (mobil)
Mail
Fechtdisziplin
Kaderstatus

2. Kontaktrisiko-Evaluation

Bitte beantworten Sie die Fragen zur Einschätzung des Kontaktrisikos mit SARS-CoV-2	Ja	Nein
Hatten Sie Kontakt zu einem bestätigten SARS-CoV-2 Fall innerhalb der letzten 14 Tagen?		
Bestand in der Vergangenheit die Anordnung einer behördlichen Quarantäne im Zusammenhang mit SARS-CoV-2? Wenn ja, bitte Datum des Ablaufs der Anordnung angeben: _____		
Waren Sie innerhalb der letzten 14 Tage außerhalb Ihres gemeldeten Heimatortes und/oder Trainingsortes? Wenn ja, bitte aufführen wann und wo: _____		

3. Symptomevaluation

Bitte beantworten Sie die Fragen zur aktuellen klinischen Symptomatik! (bitte berücksichtigen Sie den Zeitraum der letzten 14 Tage)	Ja	Nein
Fieber		
Allgemeines Krankheitsgefühl, Kopf- und Gliederschmerzen		
Husten		
Dyspnoe (Atemnot)		
Geschmacks- und/oder Riechstörungen		
Halsschmerzen		
Rhinitis (Schnupfen)		
Diarrhoe (Durchfall)		

Sollte eine der Fragen mit „Ja“ beantwortet werden, ist die Teilnahme am Training nicht möglich und muss medizinisch abgeklärt werden!

Infektionen vorbeugen:

Die 10 wichtigsten Hygienetipps

Im Alltag begegnen wir vielen Erregern wie Viren und Bakterien. Einfache Hygienemaßnahmen tragen dazu bei, sich und andere vor ansteckenden Infektionskrankheiten zu schützen.

1. Regelmäßig Hände waschen

- ▶ wenn Sie nach Hause kommen,
- ▶ vor und während der Zubereitung von Speisen,
- ▶ vor den Mahlzeiten,
- ▶ nach dem Besuch der Toilette,
- ▶ nach dem Naseputzen, Husten oder Niesen,
- ▶ vor und nach dem Kontakt mit Erkrankten,
- ▶ nach dem Kontakt mit Tieren.



2. Hände gründlich waschen

- ▶ Hände unter fließendes Wasser halten,
- ▶ von allen Seiten mit Seife einreiben,
- ▶ dabei 20 bis 30 Sekunden Zeit lassen,
- ▶ unter fließendem Wasser abwaschen,
- ▶ mit einem sauberen Tuch trocknen.

3. Hände aus dem Gesicht fernhalten

- ▶ Fassen Sie mit ungewaschenen Händen nicht an Mund, Augen oder Nase.



4. Richtig husten und niesen

- ▶ Halten Sie beim Husten und Niesen Abstand von anderen und drehen sich weg.
- ▶ Benutzen Sie ein Taschentuch oder halten die Armbeuge vor Mund und Nase.



5. Im Krankheitsfall Abstand halten

- ▶ Kurieren Sie sich zu Hause aus.
- ▶ Verzichten Sie auf enge Körperkontakte, solange Sie ansteckend sind.
- ▶ Halten Sie sich in einem separaten Raum auf und benutzen Sie wenn möglich eine getrennte Toilette.
- ▶ Benutzen Sie Essgeschirr oder Handtücher nicht mit anderen gemeinsam.



6. Wunden schützen

- ▶ Decken Sie Wunden mit einem Pflaster oder Verband ab.

7. Auf ein sauberes Zuhause achten

- ▶ Reinigen Sie insbesondere Küche und Bad regelmäßig mit üblichen Haushaltsreinigern.
- ▶ Lassen Sie Putzlappen nach Gebrauch gut trocknen und wechseln sie häufig aus.



8. Lebensmittel hygienisch behandeln

- ▶ Bewahren Sie empfindliche Nahrungsmittel stets gut gekühlt auf.
- ▶ Vermeiden Sie den Kontakt von rohen Tierprodukten mit roh verzehrten Lebensmitteln.
- ▶ Erhitzen Sie Fleisch auf mindestens 70 °C.
- ▶ Waschen Sie Gemüse und Obst gründlich.

9. Geschirr und Wäsche heiß waschen

- ▶ Reinigen Sie Ess- und Küchenutensilien mit warmem Wasser und Spülmittel oder in der Spülmaschine.
- ▶ Waschen Sie Spüllappen und Putztücher sowie Handtücher, Waschlappen, Bettwäsche und Unterwäsche bei mindestens 60 °C.



10. Regelmäßig lüften

- ▶ Lüften Sie geschlossene Räume mehrmals täglich für einige Minuten.