



Maßnahmenkatalog für den Wiedereinstieg in Sportbetrieb des DGSV

Für die Ausübung von Trainings- und Sportbetrieb empfehlen wir, sich an den Übergangsregeln der Spitzensportverbände zu halten und die [DOSB Leitplanken](#) damit zu beachten

Wiederaufnahme des normalen Trainings im hörenden Verein

Sobald ihr wisst, ob Sportstätten für den Leistungssport wieder geöffnet sind und ihr die Chance habt, dort zu trainieren, stellt unsere Sachbearbeiterin Anne Köster (a.koester@dg-sv.de) euch gerne eine Bescheinigung aus. Mit dieser könnt ihr eine Sondergenehmigung für Training in diesen Sportstätten beantragen. Darüber entscheidet dann voraussichtlich euer Gesundheitsamt oder das Landesportamt.

Wir gehen im Falle einer Sondergenehmigung für Training davon aus, dass ihr damit verantwortungsbewusst umgeht. Das bedeutet auch, dass ihr euch genau an die Auflagen der Behörden und an die Empfehlungen der Mediziner haltet.

Der Wettkampf- und Trainingslagerbetrieb wird derzeit bis Ende Juni ausgesetzt.

Alle Gehörlosen Vereine verpflichten sich verbindlich, die in den Grundverordnungen festgelegten Regelungen zur Wiederaufnahme des Sportbetriebes in der jeweils geltenden Form strikt zu befolgen und den jeweiligen Maßnahmenkatalog der jeweiligen Bundesländer zu erfüllen. Die Einhaltung liegt in der Verantwortung der Betreiber der jeweiligen Sportstätten und Trainingsleitung.

Die entsprechenden Vorgaben sind auf den Webseiten der Landesportbünde zu finden.

Abstandsregeln einhalten

Zwischen den anwesenden Athleten muss der Abstand von mind. 2 Metern eingehalten werden, um das Übertragungsrisiko vom Corona-Virus deutlich zu reduzieren. Vor allem bei sportlichen Aktivitäten soll auf den Abstand geachtet werden.

Körperkontakte auf das Minimum reduzieren

Auf Handeschütteln, Umarmungen und Abklatschen in der Gruppe wird komplett verzichtet. Auch sollen die Kontakte bei Zweikämpfen, z.B. in den Spportsportarten, unterlassen werden. Ggfs. Individualtraining oder Training in einer Kleingruppe anbieten.

Hygieneregeln beachten

- Häufigeres Händewaschen, regelmäßige Anwendung von Desinfektionsmitteln und regelmäßige Desinfektion von benutzten Bereichen und Flächen sowie der Einsatz von Einweg-Handschuhen können das Ansteckungsrisiko verringern.
- Hände vom Gesicht fernhalten.
- Ggfs. eigenes Handtuch, Desinfektionsspray mitbringen und da, wo möglich, Mundschutz tragen.
- Teilen von Getränken und Essen (z.B. Bananen, Sportriegeln etc.) nach dem Training, um den beginnenden Hunger bis zur Mahlzeit zu überbrücken, vermeiden.
- Vor und nach jeder Trainingseinheit gründlich und 20-30 Sekunden lang Hände waschen.



Umkleiden und Duschen zu Hause

Nach dem Training in Sporthallen bzw. Sportstätten zu duschen oder sich umzuziehen, ist untersagt und soll zu Hause oder auf dem Zimmer in der Unterkunft nachgeholt werden. Beim Training in Sportkleidung erscheinen.

Fahrgemeinschaften vermeiden

Für die Anreise zum Training, zu Wettkämpfen oder zum Kadertrainingslager muss auf Fahrgemeinschaften verzichtet und soll individuell und eigenverantwortlich gestaltet werden. Kommt ihr mit öffentlichem Personennahverkehr (ÖPNV), bitte die Hygiene- und Abstandsregeln beachten. Ggfs. alleine mit dem Auto anreisen.

Trainingsgruppen verkleinern

Durch die Bildung von Kleingruppen beim Training, die im Optimalfall dann auch stets in der gleichen Zusammensetzung von Athleten zusammenkommen, wird das Einhalten von Abstandsregeln während der gesamten Trainingseinheit sichergestellt. Im Falle einer Ansteckungsgefahr ist nur eine kleinere Gruppe betroffen bzw. wird sie in zweiwöchige Quarantäne geschickt.

Unterbringung und Verpflegung in Sportstätten bzw. – schulen

Im Rahmen des Kadertrainingslagers werden alle Athleten in Einzelzimmern unterbracht und halten beim Essen die Abstandsregeln von mind. 2 Metern. Ggfs. die Tischordnung so gestalten, dass man wie beim Training mit gleichen Personen am Esstisch sitzt.

Während des Trainings werden die Kleingruppen weitläufig auf dem Sportplatz bzw. in der Sporthalle verteilt oder es wird zeitlich so gestaltet, dass die Kleingruppen nacheinander oder versetzt trainieren, ohne sich zu begegnen.

Weitere wichtige Hinweise

- Hallensportler wie Handballer sollen versuchen, ihre Trainingsmöglichkeiten nach außen zu verlegen.
- Freizeitaktivitäten oder gemütliches Beisammensein am Abend im Trainingslager finden nicht statt.
- Physiotherapeutische Behandlungen im Trainingslager sind nicht möglich oder finden nur bei Verwendung von Mundschutz statt.
- Andere Sportfachverbände, wie z.B. Deutscher Handballbund, Deutscher Leichtathletik-Verband etc., haben **sportartspezifische Übergangsregeln** erstellt. Diese sind auf der [Homepage des DOSB](#) zu lesen und die Liste der Verbände, die ihre Regelungen eingereicht haben, wird fortlaufend ergänzt. Sie dienen zur Orientierung und zur Vorbereitung auf das Trainingslager, sobald der Sportbetrieb des DGSV wieder zugelassen ist.
- Die Teilnahme am Trainingsbetrieb ist freiwillig und die Entscheidung dazu liegt in der Eigenverantwortung des Athleten / der Athletin. Auch fordern wir von den Athleten, Trainern und Betreuern verantwortungsbewusstes Einhalten der Maßnahmen.
- Nur absolut symptomfreie Athleten kommen zum Training.
- Hinsichtlich der Trainingsplanung ist ein dosierter, reduzierter Einstieg ins Training empfohlen, um Verletzungen und Überlastungen zu vermeiden.

DEUTSCHER GEHÖRLOSEN-SPORTVERBAND

Mitglied im Deutschen Olympischen Sportbund – International Committee of Sports for the Deaf, gegr. 1924



- Die Athleten, die mit Sportgeräten wie zum Beispiel, Bowling-Kugel, Badminton-Schläger, Ball oder Speer trainieren, bitten wir, diese entweder **selbst mitzubringen, mit dem gleichen Gerät zu üben** oder **vor und nach dem Training zu desinfizieren**.

Stand: 08. Mai 2020

Sparten im DGS

Badminton • Basketball • Beachvolleyball • Bowling • Curling • Dart • Fußball • Futsal • Golf • Handball • Kegeln Classic • Leichtathletik
Motorsport • Radsport • Schach • Schwimmen • Ski Alpin • Sportschießen • Tennis • Tischtennis • Triathlon • Volleyball • Wasserball