

Десять положений Немецкого Олимпийского спортивного союза (DOSB)

Соблюдение дистанции

Расстояние не менее 1,5–2 метров между присутствующими позволяет значительно снизить вероятность передачи вируса. Учитывая то, что во время занятий спортом люди двигаются, расстояние должно быть достаточно большим. При организации доступа к спортивным объектам необходимо следить за тем, чтобы не возникало очередей.

Исключение физического контакта

Спортивные упражнения и все движения должны выполняться без контакта. Следует отказаться от рукопожатий, похлопываний, взятия под руки, а также от контактного выражения поддержки и разочарования при нахождении в группе. Следует избегать проведения мероприятий с двумя участниками, например, в игровых видах спорта. В видах спорта, подразумевающих наличие соперника, следует ограничиваться индивидуальными тренировками.

Физическая активность на свежем воздухе

Спортивная и физическая активность на свежем воздухе в общественных местах или на общественных и частных спортивных площадках под открытым небом облегчают соблюдение дистанции и снижают риск заражения за счет постоянного обмена воздуха. Игры и тренировки тех видов спорта, что обычно проводятся в закрытых помещениях, должны проводиться на открытом воздухе.

Соблюдение правил гигиены

Более частое мытье рук, регулярная дезинфекция интенсивно используемых зон и поверхностей, а также использование перчаток может снизить риск заражения. В этом контексте особое внимание следует уделять гигиене и дезинфекции совместно используемого спортивного оборудования. В некоторых видах спорта может быть целесообразно использовать маски.

Клубы и раздевалки остаются закрытыми

Использование раздевалок и душевых в спортивных залах и клубах будет временно приостановлено. Зоны общественного питания останутся закрытыми, так же как и остальные места общего пользования, если соответствующие государственные распоряжения не будут предусматривать иное.

Временная приостановка совместного использования автомобилей

В переходный период следует избегать формирования групп для поездки на тренировки и соревнования. Использование микроавтобусов также недопустимо. Кроме того, следует избегать туристических спортивных поездок.

Отказ от проведения мероприятий и соревнований

В целях соблюдения дистанции в настоящее время необходимо отказаться от любых общественных мероприятий. Это относится как к праздникам, так и к собраниям. Федеральное правительство временно разрешило организациям проводить необходимые общие собрания в цифровом формате. Кроме того, запрещены любые мероприятия с присутствием болельщиков. Не разрешается проводить также спортивные соревнования (за редкими исключениями в некоторых федеральных землях, сделанных для бесконтактных видов спорта).

Сокращение количества участников тренировочных групп

Формирование более мелких тренировочных групп, которые в идеале имеют один и тот же состав, облегчает соблюдение дистанции. В этом случае риск заражения и помещения на карантин распространяется на меньшее количество людей. В некоторых федеральных землях необходимо исходить из предписанной площади в квадратных метрах на одного спортсмена.

Специальная защита для лиц, входящих в группы риска

Для лиц, относящихся к группам риска, спортивная активность играет важную роль. Поэтому крайне важно свести к минимуму риск для этой группы людей. Альтернативой могут стать индивидуальные тренировки.

Сведение к минимуму рисков во всех областях

Этот пункт призывает обратиться к здравому смыслу. Если вы испытываете дискомфорт при реализации той или иной меры и не знаете о возможных рисках, вам следует воздержаться от этого и подобрать для себя менее опасную активность.

В редакции от 19 мая 2020 г.