

19.05.20 09:45 Uhr

DSV-Pressedienst 23/2020: Sport in Corona-Zeiten: 10 Handlungsempfehlungen des DSV

Die weltweite Corona-Krise hat unser aller Leben grundlegend verändert. Auf das abrupte Ende der Wintersport-Saison folgten wochenlange strenge Ausgangsbeschränkungen. Diese wurden und werden nun schrittweise gelockert. Was bedeutet das für uns, für unseren Freizeit- und Vereinssport? Der Deutsche Skiverband hat zehn Handlungsempfehlungen für seine Skivereine ausgegeben. Diese wichtigen Leitlinien sollten für alle Freizeit- und Hobbysportler Gültigkeit haben.



Öffnen die Sommerskigebiete? Und wenn ja, wann? Werden wir im Herbst in eine "normale" Skisaison 2020/21 starten können? Das vermag jetzt noch niemand genau zu sagen. Aber eines steht fest: Wir werden wieder Skifahren! Die Frage ist nur, wann und wie.

Und der beste "Zeitvertreib" bis dahin ist: Fit bleiben durch Sommersport. Sei es im Verein oder alleine auf dem Rennrad, beim Inlinern oder Joggen: Sport hält fit, stärkt die Abwehrkräfte und das Wohlbefinden und trainiert die Grundlagenausdauer für den Wintersport.

Sportvereine und -abteilungen sind für viele Menschen geradezu prädestinierte Anlaufstellen, um den Sport- und Trainingsbetrieb schrittweise wieder aufzunehmen. Andere trainieren lieber alleine oder im Familien- oder Freundschaftskreis. Was auch immer Freizeitsportler bevorzugen: Jeder profitiert von Sport und Bewegung.

Wiederaufnahme des Trainings unter Berücksichtigung aller Vorgaben und Auflagen

Der Deutsche Skiverband ermutigt seine Skiclubs und Vereinsabteilungen dazu, NACH Aufhebung der bestehenden Kontaktsperren und unter Beachtung der länderspezifischen Regelungen, ihre Sport- und Trainingsgruppen wieder zu aktivieren. Sei es im Skiclub, im Fitnesscenter oder bei der selbstständigen Tour in die Natur: Voraussetzung für das Training ist, dass sich alle gemeinsam und jederzeit an alle behördlichen Vorgaben und gültigen Verhaltensregeln sowie die DSV-Handlungsempfehlungen in Anlehnung an die 10 Leitplanken des DOSB halten.

10 Handlungsempfehlungen des Deutschen Skiverbandes

Der Deutsche Olympische Sportbund (DOSB) hat als Dachverband des organisierten Sports bestimmte Rahmenbedingungen für ein angepasstes Sporttreiben in Corona-Zeiten definiert. An diesen [zehn „Leitplanken“ des DOSB](#) hat sich der DSV orientiert und einige ergänzende, [sportartspezifische Empfehlungen](#) ausgearbeitet. Sie wurden explizit für den Vereinssport definiert, geben aber auch wichtige Handlungsempfehlungen für alle Freizeit- und Hobbysportler wieder.

1. Sportliche Aktivitäten auf Freiflächen verlegen

Die Bewegungs- und Trainingsmöglichkeiten sind vielfältig und variabel. Auch Koordinationstraining kann zum Beispiel in die Natur verlegt werden: durch einen Koordinationsparcours mit Baumstämmen, Steinen und Wurzeln im Wald.

2. Distanzregeln einhalten

Ein Abstand von mindestens zwei Metern zwischen den anwesenden Personen trägt dazu bei, die Übertragungswahrscheinlichkeit von Viren deutlich zu reduzieren. Auf Grund der Bewegung beim Sport ist der Abstand großzügig zu bemessen.

3. 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 Sportsportarten sollte unterbleiben oder auf ein Minimum reduziert werden. Das Aufwärmen oder Ausdauertraining wird vornehmlich durch Individualsportarten wie Fahrradfahren, Inlinen, Laufen etc. abgedeckt.

4. Allgemeine Hygieneregeln einhalten

Häufigeres Händewaschen, die regelmäßige Desinfektion von stark genutzten Bereichen und Flächen sowie der Einsatz von Handschuhen kann das Infektionsrisiko reduzieren.

5. Umkleiden und Duschen zu Hause

Die Nutzung von Umkleiden und Duschen in Sporthallen und Sportvereinen wird ausgesetzt.

6. Übungs- und Trainingseinheiten in Kleingruppen organisieren.

Beim Vereinssport sollte die Gruppengröße variabel gestaltet werden. Beim Lauftraining werden bspw. die Kleingruppen entsprechend der Leistungsfähigkeit zusammengestellt.

7. Nahegelegene Trainingsmöglichkeiten nutzen

Viele Outdoor-Aktivitäten lassen sich in unmittelbarer Nähe des Wohnortes oder der Vereinsanlagen durchführen. Eine Slackline lässt sich etwa ohne besondere Voraussetzungen an gering frequentierten Orten nutzen. Wir reduzieren damit die Reisetätigkeit und verzichten in diesen Zeiten auf Fahrgemeinschaften.

8. Risiko vermeiden

Insbesondere bei der Ausübung von Outdoorsportarten sollten riskante Situationen vermieden werden, um Verletzungen vorzubeugen. Dadurch wird vermieden, das Gesundheits- und Rettungssystem zusätzlich zu belasten. Das heißt konkret: Wir gehen nicht an unser persönliches Limit. Besonders im Gebirge sowie in den Mittelgebirgen gehen wir keinerlei Risiko ein und wählen deshalb beim Mountainbiken, Bergsteigen oder Trailrunning den einfacheren und bekannten Trail.

9. Keine Wettkämpfe und Versammlungen

Wettkämpfe, auch in Individualsportarten, erfordern in der Regel körperliche Nähe und führen fast zwangsläufig zu größeren Personengruppen. Vereins- bzw. Abteilungsversammlungen werden verschoben bzw. digital abgehalten.

10. 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. Gegebenenfalls ist in diesen Fällen nur geschütztes Individualtraining möglich.

Arbeitsmaterialien auf dem DSV-Presseserver

Zusätzliche Informationen zu diesem Thema sowie weitere Presstexte finden Sie auf unserem [Presseserver](#).

Weitere Informationen finden Sie auf dem DSV-Presseserver:

<http://www.ski-online.de/presse>

Login DSV-Presseserver: presse/presse

Ihre Ansprechpartnerin:

Lisa Walther
Pressestelle Deutscher Skiverband
Haus des Ski am Erwin-Himmelseher-Platz
Hubertusstr. 1, 82152 Planegg
Mobil: +49(0)160-901 221 55
lisa.walther@deutscherskiverband.de

↓ [Download V-Card](#)

Dieser Service wird bereitgestellt von DSV aktiv



und der Stiftung Sicherheit
im Skisport (SIS)



Rechtlicher Hinweis

Die uns vorliegenden Informationen zu Ihrer Person werden von uns nur zum Versand des Newsletters erhoben, verarbeitet und genutzt. Datenschutzrechtliche Bestimmungen werden dabei vollumfänglich beachtet. Eine Weitergabe Ihrer Daten an Dritte erfolgt zu keinem Zeitpunkt.

Falls Sie diese E-Mails nicht mehr erhalten möchten, schreiben Sie bitte eine E-Mail an pressestelle@deutscherskiverband.de

© 2020 Deutscher Skiverband e.V.