

Empfehlungen des Österreichischen Handballbundes zur Covid-19 Prävention

Seit **1. Mai 2020** gelten auf Basis des veröffentlichten Erlasses **neue Vorgaben** im Hinblick auf die Sportausübung, die wir untenstehend zusammenfassen bzw. durch weitere Verhaltensempfehlungen im Sinne der Covid-19 Prävention ergänzen.

In jedem Fall sind alle **Beschränkungen des Erlasses** - abrufbar unter https://www.ris.bka.gv.at/Dokumente/BgblAuth/BGBLA_2020_II_197/BGBLA_2020_II_197.html - sowie die **Handlungsempfehlungen von Sport Austria (BSO)** – abrufbar unter <https://www.sportaustria.at/de/schwerpunkte/mitgliederservice/informationen-zum-coronavirus/handlungsempfehlungen-fuer-sportvereine-und-sportstaettenbetreiber/> - einzuhalten.

Beginnend mit 1. Mai 2020 sind somit **Athletik-Trainings im Freien** sowohl im öffentlichen Raum, als auch – in Abstimmung mit dem Sportministerium und Sport Austria (BSO) – auf nicht-öffentlichen Sportstätten in Kleingruppen möglich, solange der Mindestabstand eingehalten wird.

Ausdauer-, Kraft-, Mobilisierungs-, oder etwa Stabilisationstrainings sind somit möglich und die Vereine können mit ihren Mitgliedern wieder in Interaktion treten.

Jede Spielerin / jeder Spieler nimmt auf eigene Gefahr am Trainingsbetrieb teil und ist sich den Risiken einer erhöhten Übertragbarkeit des Virus durch die Sportausübung bewusst. Bei Kindern und Jugendlichen haben die Erziehungsberechtigten das Risiko abzuwägen und über die Teilnahme ihrer Tochter / ihres Sohnes zu entscheiden.

Der Trainer hat die Einhaltung der Vorgaben im Rahmen des Trainings zu überwachen und Sportler, die sich nicht konform verhalten, vom Trainingsbetrieb auszuschließen.

Trainingsorganisation:

- **Kleingruppen bis max. 10 Personen (inklusive** der anwesenden Trainer / Betreuer, d.h. in der Regel 9 Sportler + 1 Trainer)
- Die **Zusammensetzung** der Kleingruppen sollte **gleichbleiben** (die gleichen Sportler trainieren miteinander).
- Unterschiedliche Trainingsgruppen sollten einander nach Möglichkeit nicht begegnen (**zeitlich versetztes Training** mit Pause zwischen den Einheiten oder **örtlich getrennte Gruppen**, die einander nicht begegnen).
- Der Verein erstellt einen entsprechenden **Plan der Trainingszeiten und -Orte** der jeweiligen Gruppen.
- Die **Sportler / Trainingsgruppen sind immer von einem Trainer zu begleiten** – insbesondere bei Kindern und unmündigen Minderjährigen (unter 14 Jahre) – Aufsichtspflicht!
- Auf Angehörige von **Risikogruppen** (z.B. Vorerkrankungen wie Diabetes oder Immunsuppression bzw. Personen über 65 Jahre) ist besondere Rücksicht zu nehmen. Diese sollten **nur alleine trainieren** bzw. keine Trainings leiten.
- Die Sportler sind vor dem Training über die einzuhaltenden **Regeln / Vorschriften** zu **informieren**.

An- und Abreisen

- Bei der An- und Abreise sind die allgemein gültigen Regelungen zu beachten!
- Es wird empfohlen, bei An- und Abreise in der Öffentlichkeit eine **Schutzmaske** zu tragen.
- **Eltern / Begleitpersonen** bringen die Kinder / Jugendlichen zum Trainingsort und holen sie nach Trainingsende wieder ab – **keine Anwesenheit während des Trainings!**
- Die **Desinfektion** (mit eigenem Desinfektionsmittel) der Hände nach der Anreise sowie vor der Heimreise und bei Ankunft zuhause ist ratsam.

VOR dem Training

- Alle Sportler kommen bereits umgezogen **in Trainingsbekleidung zum Trainingsort.**
- Es erfolgt **KEINE Begrüßung per Handschlag** – auch dabei ist der Mindestabstand zu wahren.
- Die Sportler bringen eine **eigene**, bereits befüllte **Trinkflasche** und ev. ein **eigenes Handtuch** mit zum Training
- Der **Trainer kontrolliert die Anwesenheit** der Spieler und somit die Zusammensetzung der Kleingruppe.

Was ist im Training ERLAUBT?

- Aktivitäten **im Freien** – sowohl im **öffentlichen Raum** (z.B. Wald, Wiese etc.) als auch – in Abstimmung mit dem Sportministerium und Sport Austria (BSO) – auf einer **nicht-öffentlichen Sportstätte** (z.B. Freiplatz eines Sportzentrums).
- Einhaltung des **Mindestabstandes**:
 - **2 Meter** während des **gesamten Trainingsablaufes** sowie bei **statischen Übungen**
 - Empfohlen: **10 Meter** Abstand beim **Laufen** (z.B. Laufbahn oder im Gelände) bzw. bei dynamischen Übungen hintereinander (nach Möglichkeit: zusätzlich seitlich versetzt laufen / bewegen).
- Auch der Trainer hält **beim Anleiten / Korrigieren** von Übungen den **Mindestabstand von 2 Metern** zum Sportler ein.
- **Trainingsgeräte** (Theraband, Medizinball, ...) dürfen während des Trainings immer nur **von der gleichen Person benutzt werden!**
- Jeder Sportler benutzt seine **eigene Trinkflasche / sein eigenes Handtuch.**

Was ist im Training NICHT erlaubt?

Das klassische Handballtraining (auch im Freien) ist ausgeschlossen!

- **Kein Hallentraining** (Sporthallen bleiben geschlossen)
- **Kein Körperkontakt**
- **Kein Passen** (Ball, Medizinball oder andere Sportgeräte)
- **Kein Torwurf**
- **Keine Partnerübungen** ohne ausreichenden Mindestabstand
- **Keine Weitergabe des Sportgeräts** (z.B. Medizinball, Theraband etc.)
- **Keine Anwesenheit von anderen Personen als Sportler, Trainer und ev. (sport-)medizinische Betreuer.**
- Sportler, die sich **nicht völlig gesund** fühlen (z.B. Symptome einer Erkältung oder erhöhte Temperatur aufweisen) haben **dem Training fern zu bleiben** (Eigenverantwortung bzw. Verantwortung der Eltern)!

- Sportler, in dessen **Umfeld ein positiver Covid-19 Fall** auftreten, haben dies **unverzüglich dem Trainer und dem Verein zu melden** und die weitere Vorgangsweise abzusprechen.

NACH dem Training

- Es erfolgt **KEINE Verabschiedung per Handschlag** – auch dabei ist der Mindestabstand zu wahren.
- Der **Trainingsort** sollte **zügig verlassen** werden.
- Der Sportler nimmt seine **Trainingsutensilien** (Bekleidung, Flasche, Schuhe, Handtuch etc.) selbst mit. Diese werden **zu Hause versorgt / gewaschen**.
- **Umziehen / Duschen** erfolgt **zu Hause** (keine Nutzung von Waschräumen)
- Der **Trainer versorgt** allfällige **Trainingsmaterialien** und sorgt für dessen **Desinfektion**.
- Der **Trainer protokolliert die Anwesenheit** der Spieler und somit die Zusammensetzung der Kleingruppen, um im Erkrankungsfall eine "Nachverfolgung" von betroffenen Personen zu ermöglichen.

Status: 2. Mai 2020