

# Empfehlungen für den Wiedereinstieg in das vereinsbasierte Sporttreiben für die Sportart Badminton

erstellt vom Deutschen Badminton-Verband e.V.  
unter Berücksichtigung der Rückmeldungen aus den Badminton-  
Landesverbänden und Vereinen der 1. und 2. Bundesliga

Überarbeitung der Version vom 23.04.2020 blau markiert

Stand: 19.05.2020

**Voraussetzung für die Ausübung des Badmintonsports in öffentlichen Sporthallen  
ist die Genehmigung durch die jeweilige Kommune**



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages



**BARMER**



Am 23.04.2020 hat der Deutsche Badminton-Verband e.V. (DBV) anhand zahlreicher konstruktiver Rückmeldungen aus den Badminton-Landesverbänden und den Vereinen der 1. und 2. Bundesliga sowie u.a. unter Beachtung der „zehn Leitplanken“ des DOSB konkrete Vorschläge zu einem angepassten Badminton-Sporttreiben vorgelegt.

Aufgrund der seitdem veränderten, gesetzlichen Rahmenbedingungen, der regionalen Unterschiede sowie vieler weiterer Hinweise aus Vereinen und Badminton-Landesverbänden, ist eine überarbeitete Fassung erforderlich geworden (Stand 19.05.2020).

Grundlage für den Sportbetrieb sind die gesetzlichen Regelungen zur Eindämmung der Corona-Pandemie, die der Bund sowie die jeweiligen Länder und Kommunen erlassen haben und weiterhin laufend aktualisieren. Die Empfehlungen des DBV verstehen sich als Hilfestellung/ Leitfaden zu einer verantwortungsbewussten Umsetzung im Badmintonsport. Weitere Hilfestellungen bieten z. B. die Veröffentlichungen der Landessportbünde. Nachfolgend einige Links:

- „Wegweiser für Vereine“, „Leitfaden für Trainer/ Übungsleiter“; Quelle LSB NRW
- „Handlungsempfehlungen für Sportvereine zur Wiederaufnahme des Sportbetriebs“; Quelle BLSV
- „Die 10 wichtigsten Hygienetipps“; Quelle BZgA
- DOSB-Coronaseite

Der Wettkampfbetrieb ist für DBV-Veranstaltungen bis zum 31.07.2020 ausgesetzt. Es ist das Ziel, in der kommenden Spielsaison 2020/2021 einen Wettkampfbetrieb anbieten zu können, notfalls alternativer Art. Grundsätze sind auf Seite 9 formuliert.

Die Einrichtung einer Arbeitsgruppe der Sport- bzw. Jugendwarte wird als sinnvoll erachtet.

## Zentrale Bestandteile der DBV-Empfehlungen sind:

- Der Gesundheitsschutz steht an erster Stelle! Aus DBV-Sicht ist der Gesundheitsschutz mit einem entsprechend angepassten Badmintonbetrieb in unserem Individual- und Nicht-Kontaktsport umsetzbar. Wir sind der festen Überzeugung, dass ein verantwortungsbewusster, im Sinne des Infektionsschutzes geregelter Wiedereinstieg in den Vereinssport ein wertvoller Beitrag für die Stärkung des Immunsystems und eine positive Einstellung der Sporttreibenden ist.
- Es muss allen Aktiven und Vereinen bewusst sein, dass eine Öffnung für den Sport noch mehr individuelle Verantwortung für den Einzelnen zur Vermeidung einer weiteren Ausbreitung der Pandemie bedeutet. Dies beinhaltet u.a. weiterhin ein vorbildliches Verhalten bei der Selbstbeschränkung der privaten Kontakte gemäß der Vorgaben der Behörden sowie eine strikte Einhaltung/Umsetzung der jeweiligen Vorgaben zur Ausübung des Sports! Wir haben es zu einem großen Teil selbst in der Hand, dass alle möglichst gesund durch diese Krise kommen und z. B. auch das Sporttreiben im Verein wieder möglich wird und bleibt.
- **Trotz dieser Regeln besteht ein Restrisiko. Die Vereine entscheiden in eigener Verantwortung, ob/wann sie ein angepasstes Sportangebot anbieten können und wollen. Der Verein ist verantwortlich, dass zwingend die Vorgaben der jeweils aktuell (regional) gültigen Corona-Schutzverordnung/-rechtsverordnungen eingehalten werden, insbesondere die erforderlichen Hygienemaßnahmen, Abstandsregelungen und sonstige relevante Vorkehrungen. Die Sportler\*innen entscheiden in eigener Verantwortung, ob/wann sie das Angebot ihres Vereins wahrnehmen wollen. Bei einer Teilnahme verpflichten sie sich zur Einhaltung der Vorgaben.**

# Trainingsbetrieb in einer Sporthalle

## 1. Teilnahmevoraussetzungen

- Die Teilnahme am Training ist freiwillig, die Entscheidung dazu liegt in der Eigenverantwortung der Teilnehmer\*innen bzw. der Erziehungsberechtigten.
- Es kommen nur absolut symptomfreie Personen zum Training. Wer typische Symptome wie Husten und Fieber hat, bleibt zu Hause und kontaktiert seinen Hausarzt telefonisch. Dies gilt auch bei Durchfall, Übelkeit, nicht erklärbarer starker Müdigkeit und Muskelschmerzen sowie Störungen des Geruchs- oder Geschmackssinnes.
- Der Trainingsbetrieb findet ausschließlich anhand konkreter **Vorgaben und** Belegungspläne des Vereins **mit Registrierung der Teilnehmer** statt. **Die jeweilige Aufsichtsperson ist ebenfalls in den Teilnehmerlisten zu dokumentieren.**
- **Ein/mehrere Trainer\*innen/Übungsleiter\*innen und/oder vom Verein benannte Aufsichtspersonen gewährleisten die Einhaltung der Regeln und Vorgaben.** Die Aufsichtsperson ist für den Abgleich der Belegungspläne mit den tatsächlich Anwesenden zuständig **und hält zu allen Teilnehmern immer einen Sicherheitsabstand von mindestens 2 Metern , ~~besser noch mehr. Wenn sie erkrankt, kann kein Training stattfinden!~~**
- **Der Verein** hat die Teilnehmerlisten für den Fall einer Infektion zur Rückverfolgung der Infektionsketten vorzuhalten. **Er holt mit der Anmeldung zum Trainingsbetrieb auch die Zustimmung der Aufsichtspersonen und Teilnehmer\*innen ein, dass sie die Vorgaben des Vereins kennen und akzeptieren.**

# Trainingsbetrieb in einer Sporthalle

## 1. Teilnahmevoraussetzungen (Fortsetzung)

- Es wird höchstes Verantwortungsbewusstsein von Aktiven und Vereinen hinsichtlich der Einhaltung der Maßnahmen gefordert. Jede/r Spieler\*in trainiert **in jeder Trainingseinheit nur in einer Trainingsgruppe** (Verein oder Kadertraining) nur mit einem festgelegten Trainingspartner **auf einem festgelegten Feld (2er-Gruppe je Spielfeld)**.
- Die Anreise zur Sportstätte erfolgt unter Beachtung der Abstandsregeln im Privat-PKW oder mit dem Fahrrad bzw. zu Fuß, Fahrgemeinschaften werden ausgesetzt. Längere Anfahrtszeiten in öffentlichen Verkehrsmitteln sind zu vermeiden, dort ist auf jeden Fall ein Mundschutz zu tragen. ~~Die Entfernung zur Trainingshalle sollte unter 25 Kilometer betragen, einige Städte behalten sich vor, Ortsfremde zu kontrollieren und zurückzuweisen, falls kein zwingender Grund zur Einreise in das Stadtgebiet besteht.~~

## 2. Sicherheitsregeln in der Trainingshalle / Ablauforganisation

### DOSB-Leitplanke 1 „Distanzregeln einhalten“:

- Der Zugang zur Halle erfolgt auf Basis konkreter Zeitpläne/Einteilungen, welche Spieler\*innen zu welcher Zeit auf welchem Feld trainieren dürfen. Die Steuerung des Zutritts zu den Sportanlagen hat unter Vermeidung von Warteschlangen bzw. Einhaltung des Mindestabstands von 1,5 Metern zu erfolgen. Beim Betreten und Verlassen der Halle sowie bei einem notwendigen Toilettengang oder allen sonstigen Situationen, bei denen der Mindestabstand nicht eingehalten werden kann, tragen die Spieler\*innen, Trainer\*innen, Übungsleiter\*innen und Aufsichtspersonen einen Mund-/Nasenschutz! ~~Zudem ist darauf zu achten, dass immer dieselben Spieler miteinander trainieren, möglichst immer mit demselben Trainer / Betreuer.~~
- Es ist eindeutig festzulegen, wo Eingang und Ausgang der Halle sind. Sind Ein- und Ausgang identisch, sind Regelungen zu treffen, dass auf den Verkehrswegen der Sicherheitsabstand eingehalten wird. Nur die Spieler\*innen sowie Trainer\*in/ Aufsichtsperson dürfen die Halle betreten, ~~keine Begleitpersonen wie z.B. Eltern, die ihre Kinder fahren~~ keine Zuschauer oder sonstige Begleitpersonen. In Ausnahmefällen erhalten Personen Zutritt, die für eine Betreuung notwendig sind (z.B. Eltern jüngerer Kinder). Im Zweifelsfall gelten die Vorgaben von Land/Kommune.

## 2. Sicherheitsregeln in der Trainingshalle / Ablauforganisation

### DOSB-Leitplanke 1 „Distanzregeln einhalten“:

- Für den Trainingsbetrieb in der Halle ist ein Mindestabstand von 2 Metern konsequent einzuhalten, somit ist ein netznahes Spiel beider Spieler nicht erlaubt! **Es wird entweder „ohne Vorderfeld“ trainiert oder** jeweils 1 Meter hinter dem Netz z.B. mit Klebeband, **Hütchen o.ä.** der Abstandsstreifen markiert.
- **Es muss eine Aufsichtsperson benannt sein.** Diese hält zu allen Teilnehmer\*innen immer einen Sicherheitsabstand von mindestens 2 Metern. ~~Wenn sie erkrankt, kann kein Training stattfinden!~~ **Ohne Aufsicht kann kein Training stattfinden!** Trainer\*innen geben keine taktilen Hilfestellungen.
- Es ist darauf zu achten, dass immer nur **2 Spieler\*innen je Spielfeld miteinander trainieren.** Dies ist strikt einzuhalten, damit für den Fall einer Infektion die Zahl der Kontaktpersonen so gering wie möglich ist und sehr schnell und fehlerfrei ermittelt werden kann. Die Zeitpläne/Einteilungen sind von den Vereinen/ Verantwortlichen zu erstellen und vor dem Wiedereinstieg in den Trainingsbetrieb zu kommunizieren.

## 2. Sicherheitsregeln in der Trainingshalle / Ablauforganisation

### DOSB-Leitplanke 1 „Distanzregeln einhalten“ (Fortsetzung):

- Aufenthaltsbereiche für Pausen sind zu kennzeichnen. Falls die Halle neben den Spielfeldern keine ausreichenden Aufenthaltsbereiche bietet, erfolgt der Aufenthalt während der Pausen auf dem Spielfeld. Die Spieler/innen **sollten aus Platzgründen** nur kleine Taschen/Rucksäcke für Schläger, Getränk, Schweiß-Handtuch ggf. Wechsel-Shirt mit in die Halle bringen. Diese Dinge lagern im Aufenthaltsbereich bzw. mit Sicherheitsabstand neben/hinter dem Feld.
- Es gibt keinen Seitenwechsel, jeder bleibt auf „seiner“ Spielfeldhälfte.
- Zwischen zwei Trainingsgruppen wird jeweils eine 10-minütige Pause eingeplant, um einen kontaktlosen Wechsel zu ermöglichen. **In den Pausenzeiten soll die Halle durchgelüftet werden.**
- Physiotherapie erfolgt nur wenn unbedingt erforderlich, nicht unmittelbar vor einer Trainingseinheit und nicht in der Trainingsstätte bzw. nur in einem separaten Raum. Für diese Situation ist von Spieler/innen und Physiotherapeut/in ein Mund-/ Nasenschutz zu tragen und anschließend sind die Hände zu desinfizieren.

## DOSB-Leitplanke 2 „Körperkontakt auf das Minimum reduzieren“:

- Badminton ist Individualsport und ein Nicht-Kontaktsport. Unter „3. Trainingshinweise“ (Seite 14) werden Beispiele für gut geeignete Trainingsformen gegeben.
- Kein direkter körperlicher Kontakt (z.B. kein Handshake, kein Abklatschen, keine Umarmung u.ä.). Für die Begrüßung, respektvolle Anerkennung, Jubel o.ä. sind kontaktlose Formen/ Gesten zu wählen.

## DOSB-Leitplanke 3 „Mit Freiluftaktivitäten starten“:

- Bei entsprechendem Wetter und Platzangebot vor/hinter der Halle (z.B. Schulhof) sollte die Aufwärmung vor dem Hallentraining draußen erfolgen, entweder eigenständig oder unter Anleitung. Gleiches gilt für sonstige athletische Einheiten.
- Nach Möglichkeit intensive Lüftung der Halle vor und nach jeder Trainingseinheit bevor die nächste Gruppe das Training beginnt. Bei längeren Trainingseinheiten empfiehlt sich die Lüftung nach ca. 1 Stunde. Der Luftaustausch reduziert das Infektionsrisiko.
- Für Fitnessstraining zu Hause - nach Möglichkeit auf Terrasse, Balkon, im Garten oder bei offenem Fenster - wird u.a. auf die DBV-WEBminton-Angebote zum Onlinetraining auf der DBV-Website [www.badminton.de](http://www.badminton.de) verwiesen.
- Bei wenig Wind kann unter Einhaltung der Sicherheitsabstände (mind. 2 Meter) im Freien eingeschränkt 1:1 gespielt werden. Hierzu sind geeignete, vom Ordnungsamt/Eigentümer akzeptierte, Flächen auszuwählen. Wie überall im öffentlichen Raum sind Abstand halten und Rücksichtnahme eine Selbstverständlichkeit.

## DOSB-Leitplanke 4 „Hygieneregeln einhalten“:

- Nach Betreten und vor Verlassen der Halle: Hände gründlich waschen mind. 20-30sec. mit Seife und fließendem Wasser bzw. Handdesinfektion (geeignete Produkte sind z. B. in den Listen des Verbunds für Allgemeine Hygiene e.V. und des RKI zu finden). Mit dem Träger der Sporthalle ist abzustimmen, wer für die Bereitstellung verantwortlich ist.
- Nicht ins Gesicht fassen, kleines Handtuch zum Schweiß abwischen mitbringen.
- Husten und Niesen in die Ellenbeuge oder in ein Taschentuch, welches sofort danach in einem geschlossenen Mülleimer bzw. einer eigenen Abfalltüte entsorgt wird.
- Handdesinfektion nach Kontakt zu potentiell infektiöser Oberfläche (v.a. Türklinke, Klobrille, Wasserhahn etc.) oder nach Kontakt zu eigenen Körperflüssigkeiten.
- Auf- und Abbau von Netzen sowie ggf. Kleben des Abstandstreifens, **Aufstellen von Hütchen o.ä.** erfolgt durch fest eingeteilte Personen, die dafür Handschuhe und Mund-/Nasenschutz nutzen.
- Verschwitzte Trikots und Handtücher sind ohne Kontakt zur Halle/ Halleneinrichtung in eine eigene Tasche oder Tüte zu verpacken.
- Spieler\*innen nutzen ausschließlich eigene Schläger, keine Leihschläger vom Verein/Trainer.

## DOSB-Leitplanke 4 „Hygieneregeln einhalten“ (Fortsetzung):

- ~~Jede Paarung (2er-Gruppe) nutzt eigene Bälle, die während eines Trainings nur von diesen beiden Spieler\*innen angefasst werden. Jede/r Spieler/in einer Paarung nutzt jeweils einen eigenen Ball, den nur sie/er berühren bzw. ins Spiel bringen darf. Die mindestens zwei Bälle jeder Trainingspaarung werden durch große, farblich unterschiedliche Punkte auf dem Kork deutlich voneinander unterscheidbar gemacht. Alternativ ist es möglich, die Bälle nur mit dem Schläger aufzuheben und ohne Berührung mit Hand/Körper wieder ins Spiel zu bringen.~~ Nach dem Training werden von den jeweiligen Spieler\*innen einer Paarung die jeweils eigenen, nicht mehr brauchbaren Bälle im Müll entsorgt. Noch brauchbare Bälle werden mit Mund-/Nasenschutz und Handschuhen in Ballkisten gesammelt und von der Aufsichtsperson desinfiziert oder in namentlich beschriftete Ballrollen gesammelt oder von den Spielern in eine Wochentag-Ballkiste gelegt und erst 7 Tage später an die Spieler dieses Trainingstages ausgegeben.
- ~~Auf Multi-Feeding-Training (Mehrfach-Zuspiel aus der Hand) sollte verzichtet werden, da es ebenfalls nur mit klar zu einer Person zugeordneten Bällen stattfinden dürfte~~ ist nur innerhalb der 2er-Gruppe mit eigenen Bällen oder durch eine/n Trainer\*in mit Mund-/Nasenschutz und Handschuh an der Nicht-Schlaghand möglich. Vor und nach einem Multi-Feeding sollten die Hände desinfiziert werden.

### DOSB-Leitplanke 5 „Vereinsheime und Umkleiden bleiben geschlossen“:

- Duschen und Umziehen erfolgt zu Hause, nicht in der Halle. Die Umkleiden und Duschen werden nicht genutzt und sollten geschlossen werden, außer wenn sich dort Toiletten befinden.
- Toiletten sind in den Sportstätten nach Nutzung zu desinfizieren.

### DOSB-Leitplanke 6 „Fahrgemeinschaften vorübergehend aussetzen“:

- Die Anreise zur Sportstätte erfolgt unter Beachtung der Abstandsregeln im Privat-PKW oder mit dem Fahrrad bzw. zu Fuß, Fahrgemeinschaften werden ausgesetzt.
- Längere Anfahrtszeiten in öffentlichen Verkehrsmitteln sind zu vermeiden, dort ist auf jeden Fall ein Mund-/Nasenschutz zu tragen. ~~Die Entfernung zur Trainingshalle sollte unter 25 Kilometer betragen, einige Städte behalten sich vor, Ortsfremde zu kontrollieren und zurückzuweisen, falls kein zwingender Grund zur Einreise in das Stadtgebiet besteht.~~

## DOSB-Leitplanke 7 „Veranstaltungen und Wettbewerbe unterlassen“:

- Veranstaltungen des Vereins finden aktuell ebenfalls nicht statt, Versammlungen, Sitzungen o.ä. können ggf. Online durchgeführt werden.
- Bis zum ~~31.05.2020~~ 31.07.2020 ist der Wettkampfbetrieb für DBV-Veranstaltungen derzeit ausgesetzt. ~~Konkrete Überlegungen zum Wiedereinstieg werden zu gegebener Zeit vorgelegt.~~

### Grundsätzliche Überlegungen:

#### 1. Mannschaftsspielbetrieb:

- Zuständig für Bundesligen ist der DBLV, darunter die Gruppen bzw. BLV
- 1) Bei optimaler Pandemie-Eindämmung normaler Spielbetrieb ab geplantem Saisonbeginn,
- 2) Verschiebung des normalen Spielbetriebs mit neuen Saisonplänen,
- 3) Alternativer Spielbetrieb (z.B. ohne Doppel) ohne Auf-/Abstieg zur Überbrückung

#### 2. Turnierbetrieb:

- Zuständig für Jugend A-RLT und DM ist der DBV-AfJ, darunter die Gruppen bzw. BLV
- 1) Bei optimaler Pandemie-Eindämmung normaler Turnierbetrieb ab geplantem Saisonbeginn,
- 2) Verschiebung des normalen Turnierbetriebs mit neuen Saisonplänen,
- 3) Alternativer Turnierbetrieb (z.B. ohne Doppel)

## DOSB-Leitplanke 8 „Trainingsgruppen verkleinern“:

- Es gibt für jede Trainingseinheit fest eingeteilte Trainingspaarungen: Der Trainingsbetrieb darf auf Basis konkreter Belegungspläne des Vereins und abhängig vom Trainings-Setup ausschließlich mit max. 2 Spieler\*innen pro Spielfeld ~~bzw. 2 Spieler/innen in einem Bereich von 2 Spielfeldern~~ erfolgen (siehe unter „3. Trainingshinweise“, Seite 14).
- Doppel und übliche Übungen zu vier oder mehr Personen pro Feld werden derzeit nicht gespielt, damit ein Sicherheitsabstand von 2 Metern gewahrt werden kann. Aufgrund der gesetzlichen Vorgaben wäre Doppel für Personen einer Familie oder aus einem Haushalt möglich, allerdings müssen auch dann die Abstände zu den Nebefeldern und am Netz eingehalten werden.
- Das zur Verfügung stehende Platzangebot reduziert sich somit gegenüber einem Normalbetrieb um 33 bis 50% bzw. 75% (je nach Anordnung der Spielfelder in der Halle). Lösungsbeispiele: z.B. die Trainingszeit halbieren und die Gruppe geteilt nacheinander trainieren lassen (dann nach Möglichkeit intensive Lüftung der Halle vor und nach jeder Trainingseinheit bevor die nächste Gruppe das Training beginnt), das Training alle 2 Wochen anbieten, ggf. Nutzung der Sportanlagen am Wochenende sofern möglich, um den Trainingsbetrieb zu entzerren und Gruppen zu verkleinern.
- Insgesamt empfiehlt es sich, die Trainingsgruppen so klein wie möglich zu halten. Die DOSB-Leitplanke sieht Kleingruppen von bis zu 5 Teilnehmer\*innen vor, die DBV-Empfehlungen 2 Spieler\*innen pro Spielfeld unter Wahrung eines Mindestabstands von 2 Metern (pro Person beträgt die individuelle Trainingsfläche somit ca. 20 qm). Letztlich gelten die Verordnungen der jeweils zuständigen Behörden.

*Rückmeldung des DOSB steht aus: Was bedeutet 5 TN konkret? 5 pro Sportplatz, 5 pro Halle? LSB NRW hat 1 Person je 10 qm...Zwischenmitteilung am Montag, 18.5.2020: Wird derzeit in der medizinischen Kommission geprüft.*

## DOSB-Leitplanke 9 „Angehörige von Risikogruppen besonders schützen“:

Angehörige von Risikogruppen sind besonders zu schützen. Falls ein Verein hier Angebote plant und die betreffenden Personen diese in ihrer Verantwortung wahrnehmen wollen, ist ein besonderer Schutz vorzusehen (z.B. Individual- oder Kleinstgruppentraining mit größtmöglichem Abstand).

## DOSB-Leitplanke 10 „Risiken in allen Bereichen minimieren“:

Die Teilnahme am Training ist freiwillig, die Entscheidung dazu liegt in der Eigenverantwortung der Teilnehmer\*innen bzw. der Erziehungsberechtigten.

Der Trainingsbetrieb findet ausschließlich anhand konkreter **Vorgaben und** Belegungspläne des Vereins und ausschließlich unter Aufsicht einer vom Verein benannten Person statt.

Es wird höchstes Verantwortungsbewusstsein von Spieler\*innen, Aufsichtspersonen und Vereinen hinsichtlich der Einhaltung der Maßnahmen gefordert.

Es kommen nur absolut symptomfreie Personen zum Training. Wer typische Symptome wie Husten und Fieber hat, bleibt zu Hause und kontaktiert seinen Hausarzt telefonisch. Dies gilt auch bei Durchfall, Übelkeit, nicht erklärbarer starker Müdigkeit und Muskelschmerzen sowie Störungen des Geruchs- oder Geschmackssinnes.

### 3. Trainingshinweise

- Bei der Trainingsplanung ist zu beachten, dass die Spieler\*innen seit Mitte März kein Training auf dem Feld absolviert haben. Um Verletzungen/ Überlastungen vorzubeugen, ist ein dosierter, reduzierter Einstieg zu wählen und zudem eine vorbereitende Aufwärmung (Mobilisation/ Aktivierung) zu gewährleisten.
- Hauptziel ist es, überhaupt wieder spezifische Badmintonbewegungen durchführen zu können - ohne die Gefahr von Übertragung des Coronavirus und ohne Verletzungen aufgrund der längeren Pause. Übertriebener Ehrgeiz ist mehr denn je „fehl am Platze“!
- **Die aus Infektionsschutzgründen notwendige Verkleinerung der Feldbereiche** und somit Verkürzung der Laufwege **eignet sich sehr gut** zur Dosierung/Reduzierung der Belastung. Die ersten Trainingswoche mit den DBV-Bundeskaderspieler\*innen haben gezeigt, dass selbst diesen allgemein sehr gut trainierten Sportler\*innen nach der langen Hallenpause z. B. schnelle seitliche Bewegungen schwerfallen, tiefe Ausfallschritte und hartes/ schnelles Schlagen vorsichtig aufgebaut werden müssen. Empfehlung zum Wiedereinstieg (ca. 3-5 Einheiten):
  - Übungs-/Spielformen auf dem halben Spielfeld bzw. max. auf einem zu beiden Seiten 50 cm schmaleren Einzelfeld. ~~Alternativ auch halbes Spielfeld gegen dreiviertel breites Einzelfeld.~~
  - Zusätzlich ist eine Verkürzung des Spielfeldes nach vorne (ohne Vorderfeld) und hinten (ohne Hinterfeld) sinnvoll, um zu viele tiefe Ausfallschritte zu vermeiden.

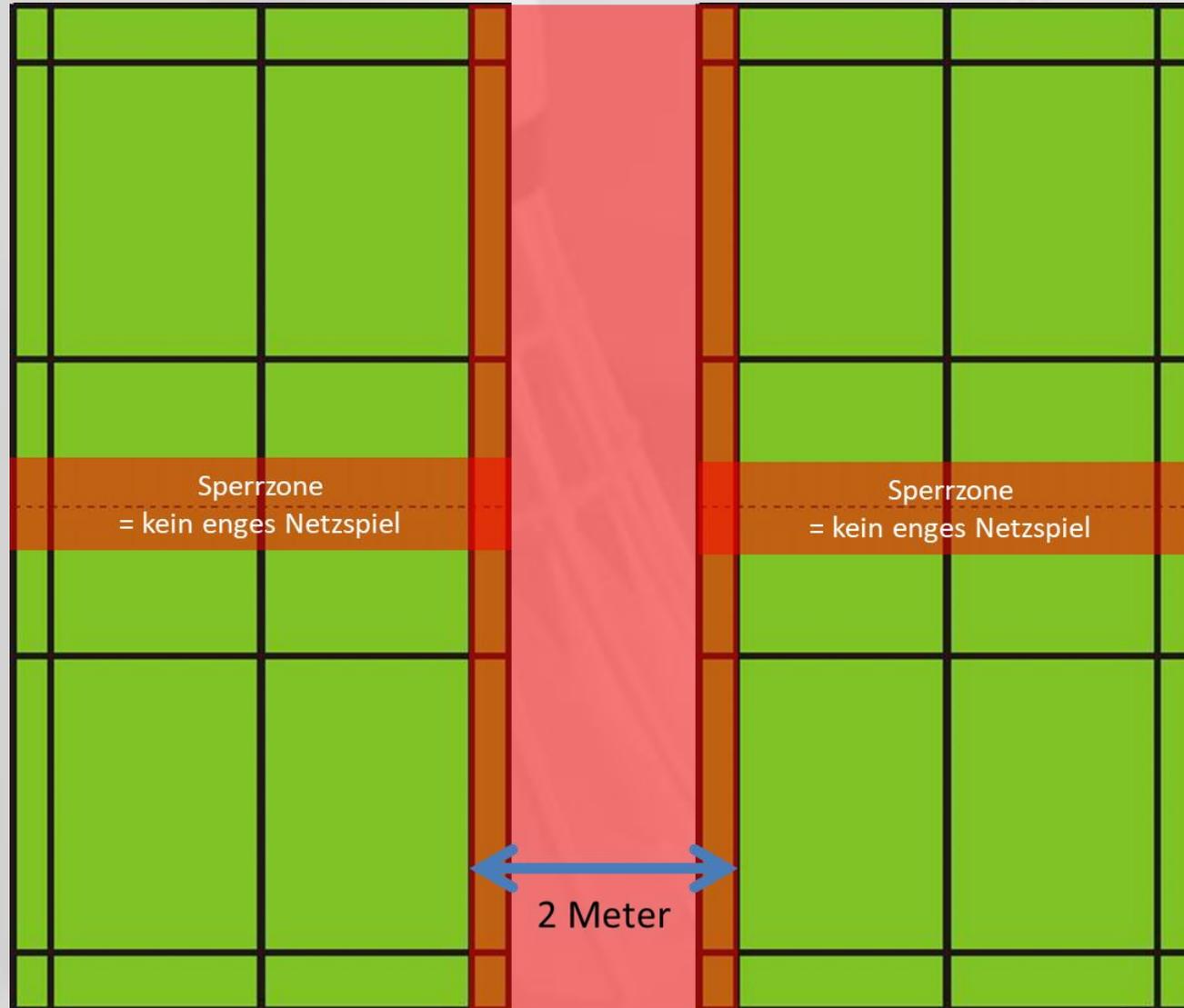
### 3. Trainingshinweise (Fortsetzung)

- Nach einigen Trainingseinheiten mit reduzierter Feldbreite (s.o.): Einzelfeldbelegung durch 2 Personen bei Wahrung des Mindestabstands von 2 Metern. ~~Beim Übergang auf die gesamte Einzelfeldbreite reduziert sich die Hallenbelegung auf 2 Spieler/innen pro 2 Spielfelder, außer wenn dies nur auf jedem 2. Spielfeld der Fall ist und parallel auf den Feldern dazwischen nur in einem Streifen von jeweils 1 Meter Breite um die Mittellinie geübt wird oder der Abstand zwischen den Einzelfeldern benachbarter Felder mindestens 2 Meter beträgt.~~ Sind die Abstände zwischen zwei Einzel-Spielfeldern durch die örtlichen Bedingungen zu gering, so dass die Spieler\*innen den Mindestabstand nicht wahren können, sind zusätzliche „Sperrzonen“ durch entsprechende Markierungen einzurichten (siehe Skizzen auf den nächsten Seiten).
- Alle vorstehend genannten Formen ermöglichen eine Hallenbelegung mit 2 Spieler\*innen pro Spielfeld. Bei allen o.g. Formen gilt die „2-Meter-Sperrzone am Netz“.



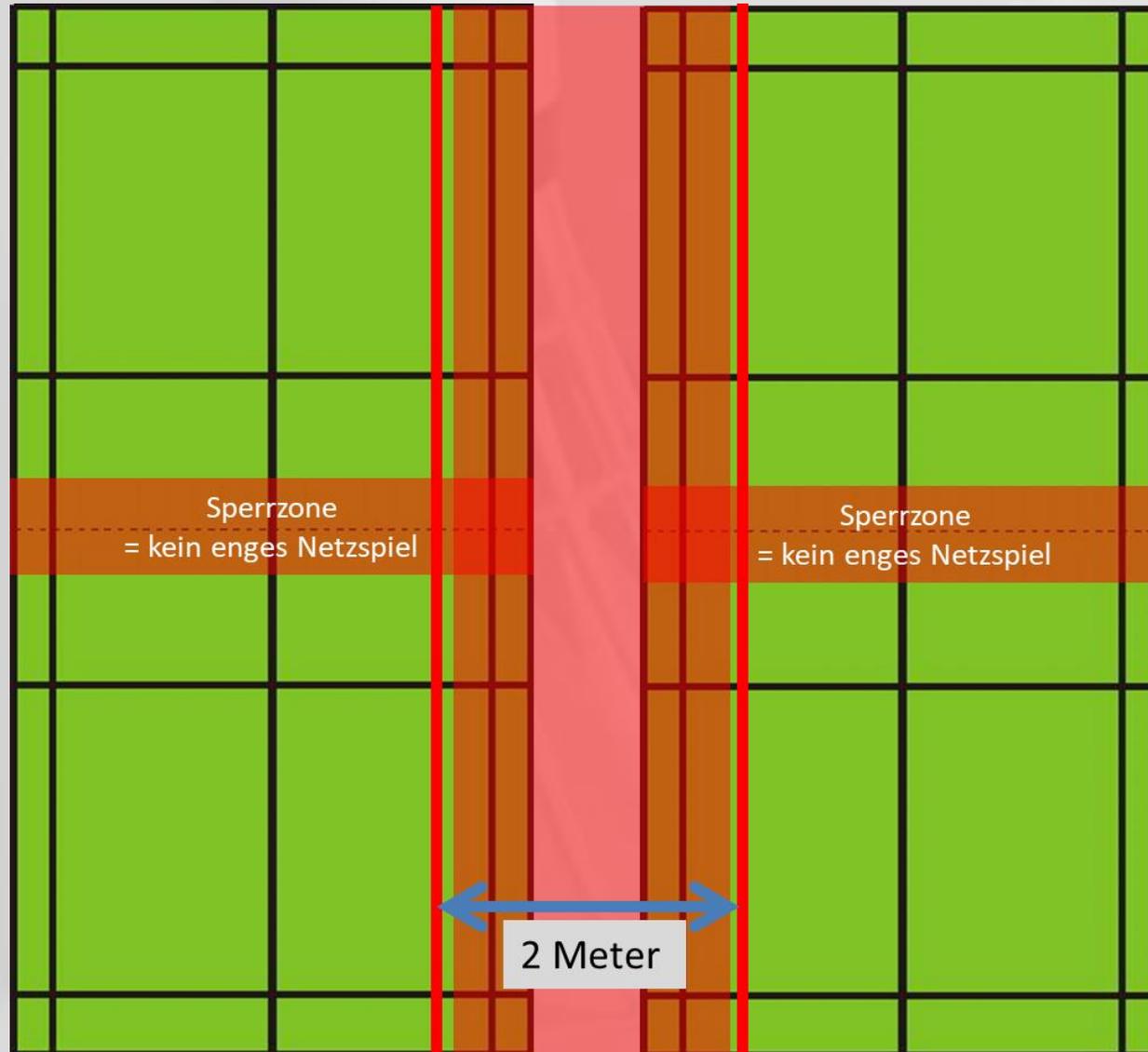
# Wahrung des Mindestabstands in der Corona-Krise (Stand: 19.5.20)

Beispiel 1: Zwischen den Einzelfeldern besteht ein Abstand von mind. 2 Metern



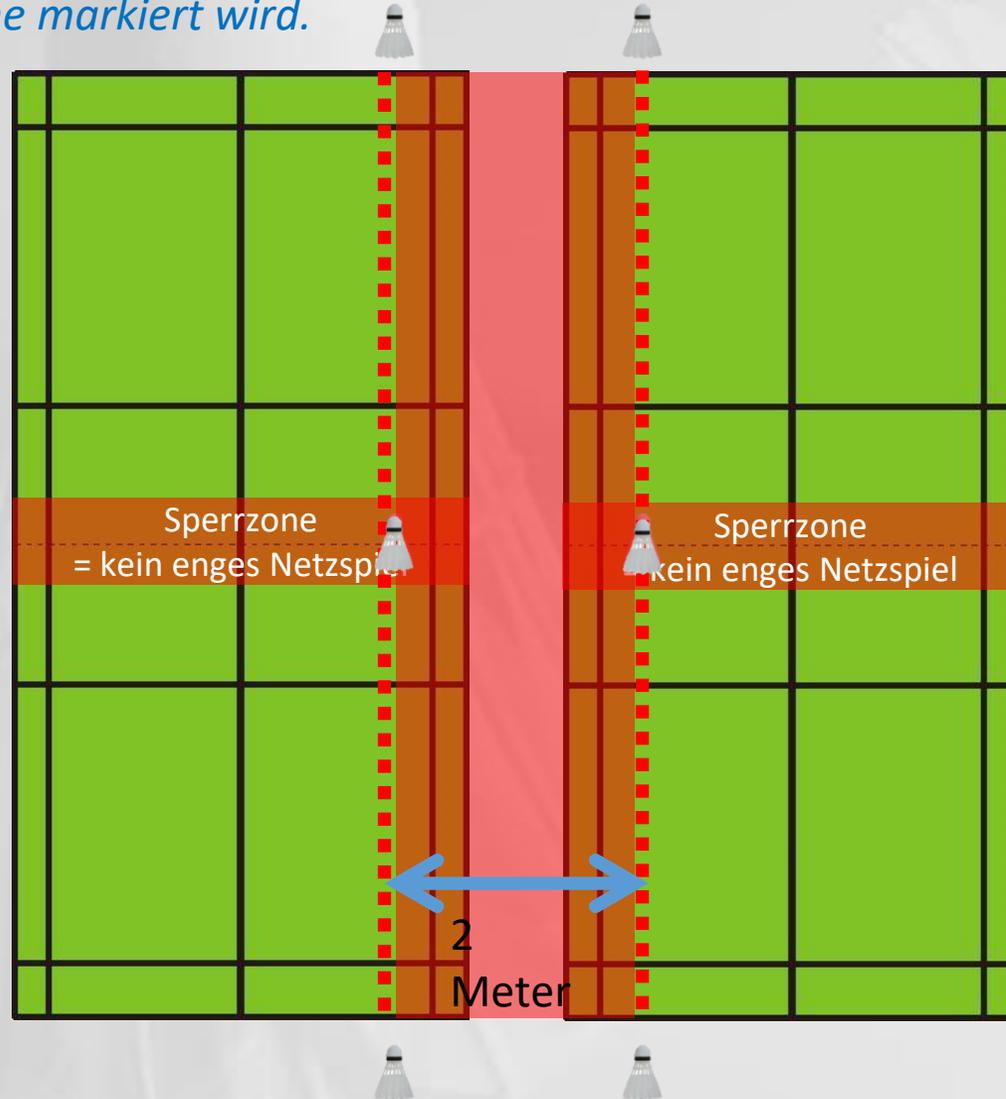
# Wahrung des Mindestabstands in der Corona-Krise (Stand: 19.5.20)

Beispiel 2: Zwischen den Einzelfeldern besteht kein Abstand von 2 Metern. Eine zusätzliche in das Feld geklebte Linie sorgt für den notwendigen Abstand.

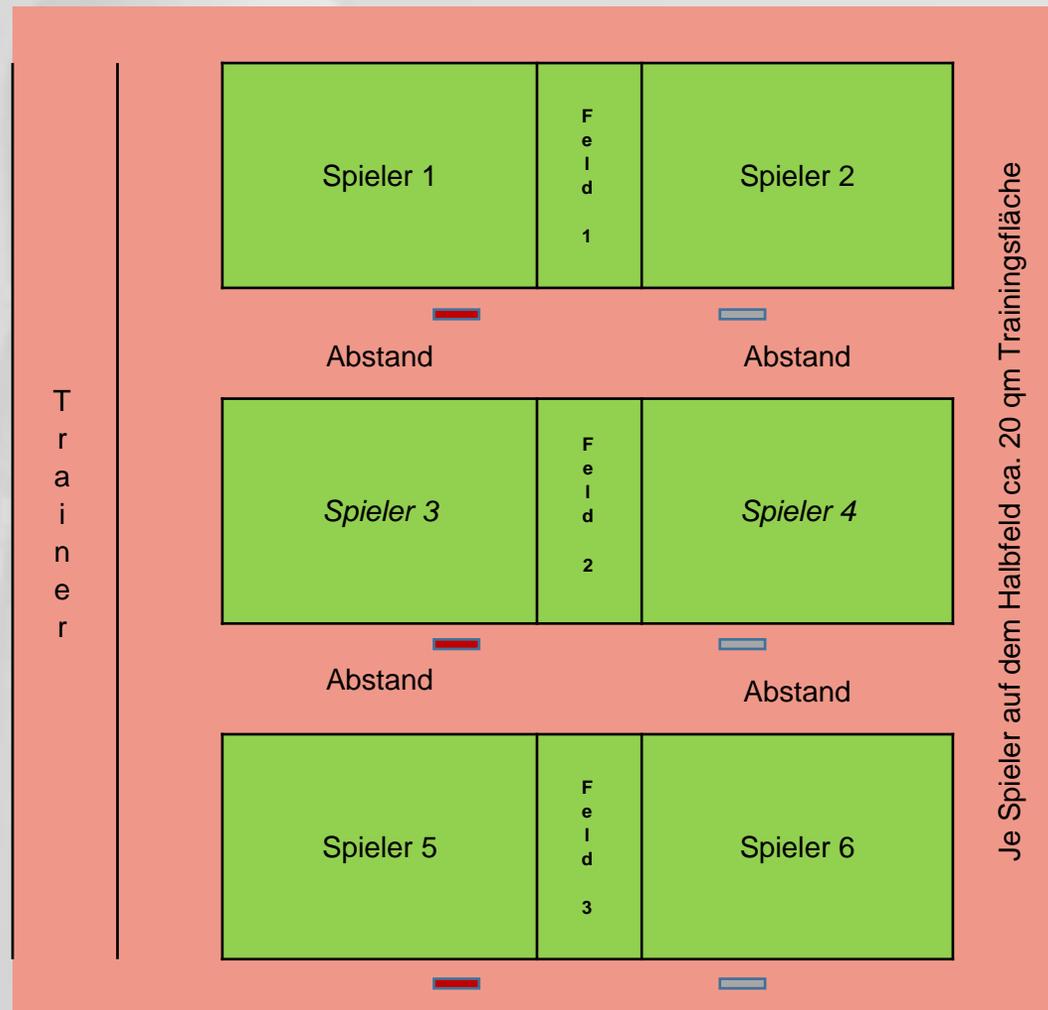


# Wahrung des Mindestabstands in der Corona-Krise (Stand: 19.5.20)

Beispiel 3: Zwischen den Einzelfeldern besteht kein Abstand von 2 Metern. Hinter das Feld gestellte und auf das Netz gesteckte Federbälle sorgen für eine gedachte Linie, durch die eine seitliche 2-Meter-Sperrzone markiert wird.



## Beispielhafte Zeichnung Halleninnenraum für Trainingsbetrieb (Hallendrittel 2fach-Sporthalle):



- Alle Spieler jeweils Einzelfeldbelegung mit Abstandstreifen am Netz oder ohne Vorderfeld
- Spieler 3/4 möglich, wenn **ausschließlich die Trainingsformen angewendet werden, die bei einer Belegung mit 2 Spieler/innen pro Spielfeld die Sicherheitsabstände gewährleisten (s.o. unter „3. Trainingshinweise“)** Mindestabstand von 2m gewährleistet ist
- Sofern es keine ausreichenden Ablagemöglichkeiten für Sporttaschen/ Rucksäcke hinter den Feldern bzw. auf Tribünen oder sonstigen Aufenthaltsbereichen geben sollte, sind diese sicher neben der eigenen Feldhälfte zu deponieren (siehe Beispiel in Skizze links)  

# Die zehn Leitplanken des DOSB (Update 28.4.2020)

## 1. Distanzregeln einhalten

Ein Abstand von mindestens ~~1,5~~ 2 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. Die Steuerung des Zutritts zu den Sportanlagen sollte unter Vermeidung von Warteschlangen erfolgen.

## 2. Körperkontakte auf das Minimum reduzieren

Sport und Bewegung sollten kontaktfrei durchgeführt werden. Auf Händeschütteln, Abklatschen, in den Arm nehmen und Jubeln oder Trauern in der Gruppe wird komplett verzichtet. Die Austragung von Zweikämpfen, z. B. in Spilsportarten, sollte unterbleiben. In Zweikampfsportarten kann nur Individualtraining stattfinden.

## 3. Mit Freiluftaktivitäten starten

Sport und Bewegung an der frischen Luft im öffentlichen Raum oder auf öffentlichen und privaten Freiluftsportanlagen erleichtern das Einhalten von Distanzregeln und reduzieren das Infektionsrisiko durch den permanenten Luftaustausch. Spiel- und Trainingsformen sollten, zunächst auch von traditionellen Hallensportarten, im Freien durchgeführt werden.

## 4. Hygieneregeln einhalten

Häufigeres Händewaschen, die regelmäßige Desinfektion von stark genutzten Bereichen und Flächen sowie der Einsatz von Handschuhen kann das Infektionsrisiko reduzieren. Dabei sollten die Hygiene- und Desinfektionsmaßnahmen bei gemeinsam genutzten Sportgeräten besonders konsequent eingehalten werden. In einigen Sportarten kann der Einsatz von Mund-Nasen-Schutzmasken sinnvoll sein.

## 5. Vereinsheime und Umkleiden bleiben geschlossen

Die Nutzung von Umkleiden und Duschen in Sporthallen und Sportvereinen wird vorerst ausgesetzt. Die Gastronomiebereiche bleiben geschlossen, ebenso wie die Gesellschafts- und Gemeinschaftsräume.

## Die zehn Leitplanken des DOSB (Update 28.4.2020)

### 6. Fahrgemeinschaften vorübergehend aussetzen

In der Übergangsphase sollte auf die Bildung von Fahrgemeinschaften zum Training und zu Wettkämpfen verzichtet werden. Ebenso ungeeignet ist der Einsatz von Minivans. [Zudem ist auf touristische Sportreisen zu verzichten.](#)

### 7. Veranstaltungen wie Mitgliederversammlungen und Feste unterlassen

Um die Distanzregeln einzuhalten, sollten derzeit keine sozialen Veranstaltungen des Vereins stattfinden. [Dies gilt sowohl für Festivitäten als auch für Versammlungen.](#) Die Bundesregierung hat es Vereinen kurzfristig gestattet, ihre Mitgliederversammlungen im Bedarfsfall auch digital durchzuführen. [Zudem sind jegliche Zuschauerveranstaltungen in den Vereinen untersagt. Nicht gestattet sind zunächst auch sportliche Wettbewerbe.](#)

### 8. Trainingsgruppen verkleinern

Durch die Bildung von kleineren Gruppen beim Training ([bis zu fünf Personen](#)), die im Optimalfall dann auch stets in der gleichen Zusammensetzung zusammenkommen, wird das Einhalten der Distanzregeln erleichtert und im Falle einer Ansteckungsgefahr ist nur eine kleinere Gruppe betroffen bzw. mit Quarantäne-Maßnahmen zu belegen.

### 9. 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. [Individualtraining kann eine Option sein.](#)

### 10. Risiken in allen Bereichen minimieren

Dieser Punkt ist insbesondere ein Appell an den gesunden Menschenverstand. Wenn man bei einer Maßnahme ein ungutes Gefühl hat, sich über die möglichen Risiken nicht im Klaren ist, sollte darauf verzichtet werden und alternativ eine risikofreie Aktivität gesucht werden.

VEREINSSPORT NACH LOCKERUNG  
DER KONTAKTBESCHRÄNKUNGEN

# FAIR PLAY



HEISST JETZT...



**DISTANZREGELN**  
EINHALTEN



ANGEHÖRIGE VON  
**RISIKOGRUPPEN**  
BESONDERS SCHÜTZEN



**HYGIENEREGELN**  
EINHALTEN



**RISIKEN** IN ALLEN  
BEREICHEN **MINIMIEREN**



**VEREINSHEIME** UND  
**UMKLEIDEN** BLEIBEN  
**GESCHLOSSEN**



**KÖRPERKONTAKTE**  
MÜSSEN  
**UNTERBLEIBEN**



**TRAININGSGRUPPEN**  
VERKLEINERN (MAX. 5 PERSONEN)



**FAHR-  
GEMEINSCHAFTEN**  
VORÜBERGEHEND AUSSETZEN



**VERANSTALTUNGEN**  
UND WETTBEWERBE  
**UNTERLASSEN**



MIT **FREILUFT-  
AKTIVITÄTEN**  
STARTEN

WIR SIND  
SPORTDEUTSCHLAND

**DSB**

