



Empfehlungen zur Wiedereröffnung des Sportbetriebs im Rahmen der Corona-Pandemie: Ein **Leitfaden für Trainer*innen und Übungsleiter*innen**

Stand: 7. Mai 2020

Voraussetzung für die Wiedereröffnung des Sportbetriebs in den Sportvereinen sind die Vorgaben der [Coronaschutzverordnung des Landes Nordrhein-Westfalen](#) (Stand 7. Mai 2020). Die folgenden Checklisten/Empfehlungen werden regelmäßig aktualisiert.

Generell sind alle Sport- und Bewegungsangebote des Vereins bzgl. ihrer Durchführbarkeit im Sinne der Einhaltung der Regeln zum Infektionsschutz zu prüfen. Bei Kontakt- oder Mannschaftssportarten müssen alternative Trainingskonzepte wie z.B. Lauf-, Athletik-, Zirkeltraining usw. angeboten werden.

Sportartspezifische Vorgaben sind in den [>> Übergangsregeln der Spitzensportverbände](#) geregelt und sollten vor der Wiedereröffnung des Trainingsbetriebs in der jeweiligen Sportart herangezogen werden.

Weiterführende Fragen werden im [Wegweiser für die Vereine zur Wiedereröffnung des Sportbetriebs](#) und in den [FAQs](#) beantwortet.

Allgemeine Rahmenbedingungen zum Sportbetrieb:

- ☐ Eine Einweisung in die [Hygienebestimmungen des Vereins](#) ist erfolgt.
- ☐ In einem [Reinigungs- und Desinfektionsplan](#) ist geregelt, wer für die Hygiene in den genutzten Räumlichkeiten/Flächen zuständig ist.
- ☐ Die [Gruppengrößen](#) sind gemäß den geltenden Vorgaben angepasst/verkleinert. Als empfohlene Maßgabe gilt eine Fläche von wenigstens 10m² pro Teilnehmendem.
- ☐ Die Sporteinheiten sollten möglichst in gleichbleibender Besetzung stattfinden ([fester Teilnehmerkreis](#)).
- ☐ Zur Verletzungsprophylaxe sollte die [Intensität der Sporteinheit](#) an die Gegebenheiten (längere Trainingspause der Teilnehmenden/Athlet*innen) angepasst werden.
- ☐ [Mund-Nasen-Schutzmasken und Einmalhandschuhe](#) sollten in ausreichender Menge (ggf. beim Verein) vorrätig sein.
- ☐ [Anwesenheitslisten](#) für Trainingseinheiten und Sportkurse sind vorbereitet, um mögliche Infektionsketten zurückverfolgen zu können (empfohlen wird die Nutzung eines Online-Anmeldeverfahrens).



Vor der Trainingseinheit – Checkliste:

- ☐ Bei jeglichen **Krankheitssymptomen** ist Trainer*innen/Übungsleiter*innen das Betreten der Sportstätte, die Leitung der Sporteinheit sowie die Teilnahme an sonstigen Vereinsangeboten untersagt. Eine Information an den Verein und die Teilnehmenden muss umgehend erfolgen.
- ☐ Jeder Teilnehmende muss folgende Voraussetzungen erfüllen und dies bei der Anmeldung sowie vor Beginn der Sporteinheit bestätigen:
 - Es bestehen **keine gesundheitlichen Einschränkungen oder Krankheitssymptome**.
 - Es bestand für mindestens zwei Wochen **kein Kontakt zu einer infizierten Person**.
 - Vor und nach der Sporteinheit muss ein **Mund-Nasen-Schutz** getragen werden.
 - Die **Hygienemaßnahmen** (Abstand halten, regelmäßiges Waschen und Desinfizieren der Hände) werden eingehalten.
- ☐ Trainer*innen und Übungsleiter*innen und Teilnehmende reisen individuell und bereits in **Sportbekleidung** zur Sporteinheit an. Auf Fahrgemeinschaften wird verzichtet.
- ☐ Jeder Teilnehmende bringt seine **eigenen Handtücher und Getränke** zur Sporteinheit mit. Diese sind nach Möglichkeit namentlich gekennzeichnet und werden stets in ausreichendem Abstand zu den persönlichen Gegenständen der anderen Teilnehmenden abgelegt. Gleiches gilt für eigene Matten oder Sportgeräte.
- ☐ Zwischen den Sporteinheiten sollte eine **Pause von mindestens 10 Minuten** vorgesehen werden, um Hygienemaßnahmen durchzuführen und einen kontaktlosen Gruppenwechsel zu ermöglichen.
- ☐ Jegliche **Körperkontakte**, z. B. bei der Begrüßung müssen unterbleiben.
- ☐ Trainer*innen und Übungsleiter*innen weisen den Teilnehmenden vor Beginn der Einheit **individuelle Trainings- und Pausenflächen** zu. Diese sind gemäß den geltenden Vorgaben zur Abstandswahrung markiert (z. B. mit Hütchen, Kreisen, Stangen usw.). Ein Verletzungsrisiko ist zu minimieren.
- ☐ Die Teilnehmenden werden vor jeder Sporteinheit auf die **geltenden Verhaltensmaßnahmen/Hygienevorschriften** hingewiesen.
- ☐ Trainer*innen und Übungsleiter*innen führen **Anwesenheitslisten**, sodass mögliche Infektionsketten zurückverfolgt werden können.



- ☐ Trainer*innen und Übungsleiter*innen reinigen und desinfizieren sämtliche **bereitgestellten Sportgeräte (Nutzung von Einmalhandschuhen wird empfohlen)**. Materialien, die nicht desinfiziert werden können, werden nicht genutzt.
- ☐ Wenn Teilnehmende **eigene Materialien und Geräte** mitbringen, sind diese selbst für die Desinfizierung verantwortlich. Eine Weitergabe an andere Teilnehmende ist nicht erlaubt.

Während der Trainingseinheit – Checkliste:

- ☐ Trainer*innen und Übungsleiter*innen gewährleisten, dass der **Mindestabstand von 1,5 Metern** während der gesamten Sporeinheit eingehalten wird.
- ☐ Bei **Einheiten mit hoher Bewegungsaktivität** sollte der Mindestabstand vergrößert werden (Richtwert: 4-5 Meter nebeneinander bei Bewegung in die gleiche Richtung).
- ☐ Der **Mund-Nasen-Schutz** kann während der Sporeinheit abgelegt werden. Für den Fall einer Verletzung muss der Mund-Nasen-Schutz jedoch immer in Reichweite aller Teilnehmenden sein.
- ☐ Sämtliche **Körperkontakte** müssen während der Sporeinheit unterbleiben. Dazu zählen auch sportartbezogene Hilfestellungen, Korrekturen und Partnerübungen.
- ☐ Es werden **keine Speisen oder Getränke** ausgegeben.
- ☐ **Lautes Sprechen, Rufen und Brüllen** ist zu vermeiden. Trillerpfeifen werden nicht genutzt.
- ☐ **Geräteräume** sollten nur einzeln betreten werden.
- ☐ Wenn sich Teilnehmende während der Sporeinheit entfernen, muss dies unter Einhaltung der Abstandsregel und durch **Abmelden bei dem*der Trainer*in/Übungsleiter*in** geschehen. Dies gilt auch für das Aufsuchen der Sanitäranlagen.
- ☐ **Gästen und Zuschauer*innen** ist der Zutritt zur Sportstätte nicht gestattet. Kinder unter 12 Jahren dürfen durch eine Person begleitet werden.



Nach der Trainingseinheit – Checkliste:

- ☐ Alle Teilnehmenden [verlassen die Sportanlage unmittelbar nach Ende der Sporteinheit](#) unter Einhaltung der Abstandsregeln.
- ☐ Nach Beendigung des Angebotes muss der [Mund-Nasen-Schutz](#) wieder angelegt werden.
- ☐ Trainer*innen und Übungsleiter*innen reinigen und desinfizieren sämtliche [genutzten Sportgeräte \(Nutzung von Einmalhandschuhen wird empfohlen\)](#).
- ☐ Die [Kontakte unter den Trainer*innen/Übungsleiter*innen](#) werden auf ein Mindestmaß reduziert und dokumentiert; Abstands- und Hygieneregeln sind einzuhalten.

*Hinweis: Die obenstehenden Hinweise sind ausschließlich als Empfehlungen zu verstehen.
Die rechtliche Grundlage bildet die [Coronaschutzverordnung des Landes Nordrhein-Westfalen](#).*