



## Empfehlungen des adh zur Wiederaufnahme des Hochschulsportbetriebs im Rahmen der Corona-Krise

- unter Berücksichtigung der „Zehn Leitplanken des DOSB“ sowie der sportartspezifischen Übergangsregeln der Spitzenverbände und der behördlichen Vorschriften -

Bochum/Dieburg, den 14.05.2020

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

## Grundsätzlich:

Aktuell ist der Sportbetrieb seit dem 6. Mai in Deutschland wieder teilweise gestattet. Da sowohl in den Bundesländern als auch an den Hochschulen unterschiedliche Dynamiken für den Wiedereinstieg vorliegen, wird darauf hingewiesen, dass länder- und hochschulspezifische Regelungen vorrangig mit zu beachten sind. Wir verstehen diese Empfehlungen als dynamisches Werkzeug, das Hochschulsportverantwortliche bei der Planung der Angebote vor Ort unterstützen soll. Es ist an der zum Zeitpunkt der Erstellung gegebenen Situation orientiert und gilt bis zur Veröffentlichung einer neuen Version.

Für den Wiedereinstieg müssen Bedingungen definiert werden, unter denen Hochschulsport wieder stattfinden kann.

### 1. Allgemeines:

- a. Outdoor-Angebote sollten grundsätzlich Indoor-Angeboten vorgezogen werden. Zu prüfen ist, ob eigentlich für indoor geplante Angebote nach draußen verlegt werden können. Insbesondere sollte sich dies auf Ausdauerangebote beziehen. Indoor-Angebote sollten nur in nicht zu vermeidenden Fällen stattfinden. Hierbei sind insbesondere die länder- und hochschulspezifischen Regelungen zu beachten.
- b. Es bietet sich an ggf. eingeführte Videoangebote weiterhin zur Ergänzung des Angebots bereit zu stellen. Denkbar sind auch Hybridlösungen, bei denen eine geringe Anzahl von Sportler\*innen unter Beachtung der Abstandsregeln live in der Sportstätte mitmacht und andere online dabei sein können.
- c. Die Risikobeurteilung ist immer ein Abwägungsprozess und sollte mit Verantwortungsbewusstsein und Vernunft erfolgen. Bei der Abwägung sind sowohl der Eigenschutz als auch der Schutz anderer Personen insbesondere der Risikogruppen einzubeziehen. Im Zweifelsfall sollte lieber eine risikoärmere Aktivität gesucht werden.

### 2. Übungsbetrieb:

- a. In der aktuellen Situation wird empfohlen nur anmeldepflichtige Angebote anzubieten und die reale Teilnahme zu dokumentieren, um ggf. Infektionswege nachvollziehen und die TN bereits im Vorfeld auf die Verhaltensmaßnahmen hinweisen zu können.
- b. Übungsleiter\*innen, Trainer\*innen und Sportlehrer\*innen sollten vor jeder Stunde zusätzlich auf entsprechende Verhaltensmaßnahmen hinweisen: Eine Teilnahme am Übungsbetrieb ist nur in gesundem Zustand ohne Krankheitssymptome erlaubt. Sofern Kontakt zu einer infizierten Person bestand, sollte ein Wahrnehmen des Sportangebots für den Quarantänezeitraum von 14 Tagen verboten werden.
- c. Teilnehmer\*innen sollten zusätzlich per Aushang auf Verhaltensweisen (Etikette) hingewiesen werden:
  - i. angepasste Begrüßungsrituale (Abstand wahren, kein Händeschütteln und Umarmen)
  - ii. eigenes Handtuch mitbringen und verwenden
  - iii. bereits in Sportkleidung zum Sport kommen
  - iv. husten/niesen in Armbeuge
  - v. Nutzung von Einmaltaschentüchern und sofortige Entsorgung in Mülleimer mit Deckel
  - vi. gründliches Händewaschen mit Seife aus Spender
    1. bei Ankunft in der Sportstätte
    2. nach dem Besuch der Toilette
    3. nach dem Naseputzen, Husten oder Niesen
    4. nach dem Kontakt mit Abfällen
    5. vor dem Verlassen der Sportstätte
  - vii. Hände desinfizieren
- d. Es werden keine Partnerübungen mit Körperkontakt durchgeführt. Auch Hilfestellungen u. ä. unterbleiben.
- e. Teilnehmer\*innenlisten führen
  - i. In jeder Übungsstunde müssen Teilnehmer\*innenlisten präzise geführt werden, auch um ggf. Infektionswege nachvollziehen zu können.
- f. Sportgeräteinsatz
  - i. Sofern möglich, sollten die Sportler\*innen ihre eigenen Sportgeräte mitbringen (Gymnastikmatten, Gewichte, Kleingeräte).
  - ii. Die Nutzung von Geräten des Hochschulsports sollte auf das notwendige Mindestmaß eingeschränkt werden. Werden Geräte des Hochschulsports genutzt,

- sollte nach jeder Nutzung eine Reinigung/Desinfektion mit einem zugelassenen Mittel für Flächendesinfektion erfolgen.
- g. Verkehrswegeplanung
    - i. Dort, wo es räumlich möglich ist, sollte auf den Wegen zu und in Sportstätten ein Einbahnwegesystem eingeführt werden: ein Eingang und an anderer Stelle ein Ausgang, um zufällige Begegnungen gerade an Engstellen zu vermeiden.
  - h. Outdoor-Angebote:
 

Abstandsregelungen

    - i. Bei allen Aktivitäten gilt grundsätzlich ein Abstand von mindestens 1,5 bis 2 Metern.
    - ii. Auf Basis aktueller Studien wird beim Gehen in die gleiche Richtung ein Abstand hintereinander von mindestens vier bis fünf Metern, beim Laufen und langsamen Radfahren zehn Meter und bei schnelleren Bewegungen sogar 20 Meter empfohlen. Das Kontaminationsrisiko sei dann am größten, wenn sich die hintere Person direkt im Windschatten der vorderen befindet.
    - iii. Die Untersuchungen legen nahe, dass das Ansteckungsrisiko am geringsten ist, wenn sich Sportler im gleichen Tempo mit einem Abstand von 1,5 Metern nebeneinander bewegen, weil ihre Tröpfchenwolke dann hinter ihnen landet. Auch diagonal versetzt könnte das Risiko, Partikel aus der Atemluft des Vordermanns einzuatmen, geringer sein.
  - i. Indoor-Angebote:
    - i. Die folgenden Berechnungen beziehen sich auf statische Angebote. Sollten sich die Teilnehmer im Raum bewegen, sollte über organisatorische Maßnahmen ein Mindestabstand von 2 Metern sichergestellt werden.
    - ii. Die maximale Teilnehmerzahl sollte der Raumgröße angepasst werden (mindestens 2 Meter Abstand in alle Richtungen und allen Körperpositionen zu anderen Sportler\*innen).
    - iii. Orientierungsgröße zur Bestimmung der maximalen Teilnehmenden-Zahl: Sportraumgröße in Quadratmetern geteilt durch 10 = Anzahl möglicher Sportler\*innen inkl. ÜL.
    - iv. Nach mindestens jeder vollen Stunde sollte gründliches Stoßlüften durchgeführt werden.
    - v. Bei der Kursplanung ist zu beachten, dass genügend Zeit für das Verlassen und das Betreten des Sportraums einplant wird, um Begegnungen von Teilnehmenden unterschiedlicher Sportkurse zu vermeiden. Die Teilnehmer\*innen werden gebeten, nicht vor der festgesetzten Zeit den Raum zu betreten und spätestens zur festgesetzten Endzeit den Raum zu verlassen.

### **Erste Hilfe, Sanitär- und Umkleibereiche und Reinigung**

1. Erste Hilfe:
  - a. Es wird sichergestellt, dass die Erste-Hilfe-Ausstattung vollständig ist und ausreichend Einweghandschuhe beinhaltet.
  - b. Im Falle einer Wiederbelebung sollte der Mund der wiederzubelebenden Person mit einem Tuch bedeckt und die Herzdruck-Massage durchgeführt werden. Die Durchführung einer Atemspende sollte immer auch situationsbezogen sorgfältig abgewogen werden aus Gründen des Selbstschutzes (Empfehlung des Deutschen Rats für Wiederbelebung).
2. Sanitär- und Umkleibereiche:
  - a. Dusch- und Umkleibereiche sind geschlossen und nicht zugänglich.
  - b. Die Sanitärbereiche sollten in häufigerer Frequenz je nach Nutzung gründlich gereinigt werden.
  - c. Einweg-Papierhandtuch-Spender sollten an den Waschbecken montiert mit einem Abfallbehälter mit Deckel in Türnähe werden, um ein Öffnen der Tür mit einem Papiertuch zu ermöglichen.
  - d. Seife im Spender sollte zur Verfügung gestellt.
  - e. Spender mit zugelassenen Handdesinfektionsmitteln sollten vorhanden sein.
  - f. Eine Information über die Bedeutung und richtige Handhabung des Händewaschens sollte aushängen.
3. Reinigung der Sportstätte:
 

Eine Grundreinigung sollte in häufigerer Frequenz je nach Intensität der Nutzung erfolgen. Dabei sollte ein Schwerpunkt auf der Reinigung bzw. Desinfektion von Gegenständen liegen, die oft mit den Händen berührt werden wie Handläufe, Tür- und Fenstergriffe, Schrankgriffe etc.