**Die zehn Leitplanken des DOSB**

**Distanzregeln einhalten**

Ein Abstand von mindestens 2 Metern zwischen den anwesenden Personen trägt dazu bei, die Übertragungswahrscheinlichkeit von Viren deutlich zu reduzieren. Auf Grund der Bewe-gung beim Sport ist der Abstand großzügig zu bemessen. Die Steuerung des Zutritts zu den Sportanlagen sollte unter Vermeidung von Warteschlangen erfolgen.

**Körperkontakte müssen unterbleiben**

Sport und Bewegung sollten kontaktfrei durchgeführt werden. Auf Händeschütteln, Abklat-schen, in den Arm nehmen und Jubeln oder Trauern in der Gruppe wird komplett verzich-tet. Die Austragung von Zweikämpfen, z. B. in Spielsportarten, sollte unterbleiben. In Zwei-kampfsportarten kann nur Individualtraining stattfinden.

**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.

**Hygieneregeln einhalten**

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

**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.

**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. Zu-dem ist auf touristische Sportreisen zu verzichten. 2

**Veranstaltungen und Wettbewerbe unterlassen**

Um die Distanzregeln einzuhalten, sollten derzeit keine sozialen Veranstaltungen des Ver-eins stattfinden. Dies gilt sowohl für Festivitäten als auch für Versammlungen. Die Bundes-regierung hat es Vereinen kurzfristig gestattet, ihre Mitgliederversammlungen im Bedarfs-fall auch digital durchzuführen. Zudem sind jegliche Zuschauerveranstaltungen in den Ver-einen untersagt. Nicht gestattet sind zunächst auch sportliche Wettbewerbe.

**Trainingsgruppen verkleinern**

Durch die Bildung von kleineren Gruppen beim Training (bis zu fünf Personen), die im Opti-malfall 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.

**Angehörige von Risikogruppen besonders schützen**

Für Angehörige von Risikogruppen ist die Teilnahme am Sport ebenfalls von hoher Bedeu-tung. Umso wichtiger ist es, das Risiko für diesen Personenkreis bestmöglich zu minimie-ren. Individualtraining kann eine Option sein.

**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 Kla-ren ist, sollte darauf verzichtet werden und alternativ eine risikofreie Aktivität gesucht wer-den.

In der Version vom 28. April 2020