



## **Regelungen zum Sportbetrieb im Polizei-Sportverein Mainz e. V.**

(Stand: 25. August)

Die Sportministerkonferenz der Länder hat in ihrem Beschluss die 10 DOSB-Leitplanken und die sportartspezifischen Übergangs-Regeln der Fachverbände als Grundlagen für einen Wiedereinstieg in das vereinsbasierte Sporttreiben in Deutschland anerkannt.

Der PSV Mainz orientiert sich bei der Wiederaufnahme seines Sportbetriebes an diesen Leitplanken und den Regeln der Fachverbände.

Jede Abteilung entwickelt hinsichtlich ihrer Sportart ein Trainingskonzept, angelehnt an diese Leitplanken, die Übergangsregeln der Fachverbände sowie den vorgeschlagenen Hygiene- und Verhaltenstipps des Robert Koch-Instituts, der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung sowie den Arbeitsschutzstandards für Sportunternehmen/-vereine der Verwaltungsberufsgenossenschaft.

Die 10 Leitplanken des DOSB (Stand 6. Juli, die wichtigsten Regeln)

### **Distanzregeln einhalten**

- Abstand von mindestens 1,5 - 2 Metern - Abstand großzügig zu bemessen
- Zutritt zu den Sportanlagen ohne Warteschlangen
- behördliche Vorgaben beachten und sportartspezifisch

### **Körperkontakte auf ein Minimum reduzieren**

- Sport und Bewegung kontaktfrei ist zu bevorzugen
- Verzicht auf Händeschütteln, Abklatschen, Umarmung, Jubeln, Trauern in der Gruppe

### **Freiluftaktivitäten nutzen**

- Sport und Bewegung an der frischen Luft reduziert das Infektionsrisiko (guter Luftaustausch) im öffentlichen Raum/Freiluftsportanlagen
- Trainingsformen, auch von traditionellen Hallensportarten, im Freien durchführen

### **Hygieneregeln einhalten**

- Häufigeres Händewaschen,
- regelmäßige Desinfektion von stark genutzten Bereichen und Flächen
- konsequente Hygiene- und Desinfektionsmaßnahmen bei gemeinsam genutzten Sportgeräten



### **Begrenzter Zugang zu Vereinsheimen und Umkleiden**

- Nutzung von Umkleiden und Duschen in Sporthallen und Sportvereinen mit ausreichendem Abstand
- Begrenzung der Personenzahl
- ausreichend lüften
- Gastronomie erfolgt nach Auflagen der Länder (Mund-Nase-Schutz)

### **Veranstaltungen und Wettbewerbe**

- individuelle Konzepte erarbeiten (Organisation, Hygiene, Kontaktnachverfolgung)
- sportartspezifische Aspekte und Voraussetzungen der Sportstätte beachten

### **Trainingsgruppen verkleinern**

- kleinere Gruppen beim Training
- im Optimalfall in der gleichen Zusammensetzung
- notwendige Quadratmeterflächen in den Ländern pro Sportler können eine Orientierung sein

### **Angehörige von Risikogruppen besonders schützen**

- Risiko für diesen Personenkreis bestmöglich zu minimieren
- Individualtraining kann eine Option sein.

### **Sensibel bleiben und Risiken weiterhin meiden**

- ein Appell an den gesunden Menschenverstand

---

Welche Personengruppen gelten als Risikogruppe?

Ein erhöhtes Risiko für einen schweren Krankheitsverlauf besteht nach bisherigen Erkenntnissen zum Beispiel bei:

- Herzkreislauferkrankungen/Bluthochdruck
- Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit)
- Chronischer Erkrankung der Atemwege, wie Asthma, chronische Bronchitis, COPD
- Krebserkrankungen (insbesondere bei aktueller Therapie)
- Chronischen Erkrankungen der Leber, wie Leberzirrhose
- Nierenerkrankungen, Dialysepflicht

Leiden Sie an einer Erkrankung, die mit einer Immunschwäche einhergeht oder nehmen Sie regelmäßig Medikamente ein, die das Immunsystem schwächen, wie beispielsweise Cortison, z.B. bei Rheuma oder Morbus Crohn, ist das Risiko für einen schweren Krankheitsverlauf ebenfalls erhöht.

Quelle: BZfgA<26.05.2020>





## KARATE - Abteilung

Abteilungsleiter:

Peter Kochanek

E-Mail: [karate@psv-mainz.de](mailto:karate@psv-mainz.de)



### **Wiederaufnahme des Karate-Trainings**

Vorbemerkungen:

Der Sport- und Trainingsbetrieb soll vorausschauend abgewogen und unter Beachtung der Hygiene- und Sicherheitsmaßnahmen geplant werden.

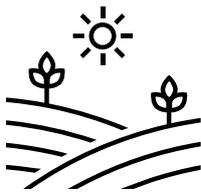
Die jeweiligen Veröffentlichungen der vorgenannten Verbände und Institutionen sollen regelmäßig gesichtet und an die Trainingsbedingungen und den Sportbetrieb vor Ort angepasst werden.

Die Karate-Abteilung hebt besonders die Minderung des Infektionsrisikos hervor. In allen Situationen ist die Gesundheit der Sportler\*innen das oberste Gebot für jegliche Entscheidung.

 Alle Mitglieder und die Erziehungsberechtigten der Kinder sind daher verpflichtet, bei Bekanntwerden einer Corona-Infektion im jeweiligen Umfeld vor dem Training den Übungsleiter zu informieren. In Abwägung des ihm geschilderten Sachverhalts zu einer möglichen Kontaktperson, entscheidet der Übungsleiter, ob die Teilnahme am Training möglich ist. Bis dahin hat sich die Sportler\*in von der Trainingsgruppe fernzuhalten. Die Entscheidung des Übungsleiters ist zu akzeptieren!

 Grundsätzlich sind die Mitglieder verpflichtet, den Abteilungsleiter unverzüglich über eine Corona-Infektion zu informieren!





## Training im Freien und in der Sporthalle (Bezirkssportanlage oder Polizeigelände)

ab 25. August



Unter Beachtung der Vorgaben der Stadt Mainz (Hausrecht)  
auf den Sportanlagen und in den Hallen<sup>1</sup>

Dabei gilt

- Übungsformen auch mit Körperkontakt bis 30 Trainierende (feste Kleingruppe) zulässig (Stadt Mainz, Außensportanlagen<sup>2</sup>)  
(Abstand von 3 m zu anderen Personen bei hoher Aerosolbelastung einhalten (10. CoBeLVO, Hygiene Sport außen<sup>3</sup>)  
[in der Sporthalle – feste Kleingruppe bis 30 Trainierende - Personenbegrenzung (1 Person je 10 m<sup>2</sup> / ab 11 Trainierende) gem. 10. CoBeLVO, Hygiene Sport innen<sup>4</sup>]
- Rücksichtnahme gegenüber anderen Sportler\*innen
- ein Mindestabstand von wenigstens 5 Metern, wegen der Aerosolbelastung der Umgebungsluft beim Ausatmen wird generell empfohlen (SARS-CoV-2-Arbeitsschutzstandard der VBG<sup>5</sup>, DKV<sup>8</sup>)
- vor jedem Training Sicherheitsabfrage durch den Trainer
- Training in Sportschuhen oder barfuß (Desinfektion)
- vor Trainingsbeginn Händedesinfektion
- zusätzlich sollten vor und nach der sportlichen Aktivität in den geschlossenen Räumen Mund-Nase-Masken getragen werden<sup>6</sup>
- versetzter Trainingsbeginn (Zusammentreffen von Gruppen möglichst vermeiden)
- schon in Sportkleidung kommen, zuhause duschen (Duschen bleiben geschlossen)

Einrichtungsbezogene Maßnahmen: (außen und innen)<sup>7</sup>

- feste Trainingsgruppen bis 30 Personen kein Mindestabstand (DKV – Empfehlung : Kontakt nur das Nötigste )  
ab 31 Trainierende 1,5 m Abstand / bei Aerosolbelastung 3 m Abstand (Karate = 3 m) Personenbegrenzung im Innenbereich ab 11 Trainierende 10 m<sup>2</sup>/Person erforderlich, feste Plätze zuweisen, feste Gruppen bis 30 Teilnehmende
- Kontaktnachverfolgbarkeit (innen + außen – Stadt Mainz)
- Dauerbelüftung (Halle innen)

<sup>1</sup> [Vorgaben für Training](#) in der Halle (Stadt Mainz)

<sup>2</sup> [FAQ Stadt Mainz](#) Corona Aktuell

<sup>3</sup> Hygienekonzept für [Sportbetrieb Außenanlagen](#)

<sup>4</sup> Hygienekonzept für [Sportbetrieb Innenanlagen](#)

<sup>5</sup> Empfehlung der Verwaltungs-Berufsgenossenschaft - [Empfehlungen für Sportvereine](#)

<sup>6</sup> [Zusatzleitplanken](#) für die Halle (DOSB)

<sup>7</sup> Entnommen aus den o. g. Hygienekonzepten



- Benutzung sanitärer Einrichtungen, unter Beachtung der gebotenen Schutzmaßnahmen zulässig (nicht im PP ELT – Polizeihalle)
- Möglichkeiten zum Händewaschen (mit entsprechendem Abstand zueinander) müssen ausgerüstet sein mit Flüssigseife und zum Abtrocknen mit Einmalhandtüchern
- Sanitärbereiche und Umkleiden nach Möglichkeit dauerhaft belüften. Eine kontinuierliche Luftzirkulation in Innenräumen ist durch geeignete Mittel sicherzustellen
- Die Benutzung von sanitären Einrichtungen ist unter Beachtung der gebotenen Schutzmaßnahmen zulässig. Desinfektionsmittel, Flüssigseife, Einmalhandtücher in ausreichender Menge bereitstellen  
Toiletten müssen nach der Benutzung vom Benutzer desinfiziert werden
- Kontaktflächen und Trainingsgeräte sind regelmäßig mit einem fettlösenden Haushaltsreiniger zu reinigen oder mit einem mindestens begrenzt viruziden Mittel zu desinfizieren
- Für die Einhaltung der Regelungen ist eine beauftragte Person vor Ort zu benennen

### Gesundheitsvoraussetzung

- Teilnehmer sind gesund und hatten die letzten 14 Tage keinen Kontakt zu einer infizierten Person
- Teilnehmer zeigen keine Krankheitssymptome, wer sich krank fühlt, darf auf keinen Fall am Training teilnehmen, im eigenen Haushalt darf ebenfalls keine Person Symptome zeigen
- Teilnehmer nutzen ihre eigenen Trinkflaschen evtl. Handtücher und bringen ggfs. Desinfektionsmittel/-tücher selbst mit (Verein muss bereitstellen)
- jede Sportler\*in muss sich vor Betreten des Platzes/der Halle die Hände desinfizieren



### Trainingsmöglichkeiten nach DKV<sup>8</sup> (orientiert an den Vorgaben des Landes Rheinland-Pfalz)

- Grundsätzlich empfehlenswert Kontakte auf das Nötigste reduzieren - auf alternative Trainingsformen zurückgreifen
- Grundschultraining KIHON, Kata, Kumite auch ohne Kontakt möglich
- Mindestabstände einhalten, Gruppen klein halten
- Gruppenspiele unterlassen, Aufwärmen unter Abstand,
- Techniktraining analog zum DKV Sound-Karate Programm, ohne Kontakt

dabei zu beachten

<sup>8</sup> Übergangsregeln im vereinsbasierten „[Sportbetrieb Sportart Karate](#)“



- Klare Vorgaben im Training, der Organisation des Trainings hohe Aufmerksamkeit schenken
- Ländervorgabe beachten, im Verein kommunizieren, Anwesenheitszeiten reduzieren
- Gute Lüftung in der Halle
- Wettkampfbetrieb bis nach den Sommerferien eingestellt, Kata bereits eher möglich
- Möglichkeiten werden als sogenanntes E-Tournament angeboten

### **Trainingsbetrieb allgemein**

- Kleine feste Gruppen festlegen, bis zu 30 Trainierende möglich (10. CoBeVO<sup>9</sup>)
- Zeitfenster einrichten beim Kommen und Gehen
- daher möglichst keine Begegnung beim Gruppenwechsel
- geordnetes Betreten und Verlassen des Geländes/Dojos, dabei Mindestabstand einhalten (empfohlen 2 Meter), keine Warteschlangen  
Mund-Nase-Bedeckung (Halle, innen)
- Sportkleidung wetterangepasst, nicht unbedingt GI erforderlich
- Zuschauer sind im Rahmen der Regelungen zu Veranstaltungen erlaubt (Abstand 1,5 m, Kontaktnachverfolgbarkeit)
- Eintragung in einer Anwesenheitsliste (Infektionskettenschutz)
- Trainingsmaterial beschränkt sich auf das Nötigste (besser ohne)
- Risikogruppen sind in einer Gruppe zu trainieren (ab 50 Jahre)<sup>10</sup>

### **Trainingsbetrieb aktiv**

Trainingsbetrieb mit Übungsleiter (Erwachsene)

- Aufwärmen
- Koordinations- Konditionstraining möglichst ohne Kontakt
- Kihon / Techniktraining / Kumite möglich auch ohne Kontakt (Techniktraining)
- Kata

Trainingsbetrieb mit Übungsleiter (Kinder) evtl. mit Co-Trainer, wenn Platz vorhanden

- Aufwärmen
- Koordinations- Konditionstraining ohne Kontakt
- Kihon / Techniktraining / Kumite ohne Kontakt (Techniktraining)
- Kata
- Sound-Karate
- Kumite an Bällen (Desinfektion der Trainingsgegenstände)

<sup>9</sup> [Zehnte Corona-Bekämpfungsverordnung](#) konsolidierte Lesefassung – 25. August 2020

<sup>10</sup> Karateka ohne Grunderkrankung siehe RKI

[„SARS-CoV-2-Steckbrief zur Coronavirus-Krankheit-2019 \(COVID-19\)“](#)



## Nach dem Training

- Gelände zügig verlassen unter Wahrung der Abstandsregeln  
Innen erst eine Gruppe raus bevor andere Gruppe kommt
- Benutzung sanitärer Einrichtungen, unter Beachtung der gebotenen Schutzmaßnahmen zulässig, Benutzer muss selbst desinfizieren
- Möglichkeiten zum Händewaschen (mit entsprechendem Abstand zueinander) müssen ausgerüstet sein mit Flüssigseife und zum Abtrocknen mit Einmalhandtüchern
- Sanitärbereiche und Umkleiden sind nach Möglichkeit dauerhaft zu belüften  
Duschen bleiben geschlossen

## Trainingsplan

Die Trainingsgruppen können nachfolgenden Kriterien eingeteilt werden

- Unterstufe/Mittelstufe (individuelle Ausnahmen nach Rücksprache möglich)
- Oberstufe
- Trainingsgruppen bis 30 Trainierende (Anknüpfung an die vorhandenen Räume und Beachtung der Abstandsregeln im Freien (5 x 2 Meter/Person – Stadt Mainz)/in der Halle 10 m<sup>2</sup>/Person ab 11 Trainierende, optimal 4-5 m (Lüftungsgegebenheiten – Pausenregelungen)

## Trainingszeiten (Zeiträume) auf der Bez.-Sportanlage Hechtsheim **(ausgesetzt!)**

Zur Verfügung steht der Zeitraum am

- Dienstag von \_\_\_17\_\_\_ Uhr bis \_\_\_21\_\_\_ Uhr
- Donnerstag von \_\_\_17\_\_\_ Uhr bis \_\_\_21\_\_\_ Uhr

## Trainingszeiten (Zeiträume) Hallen **(Regelbetrieb! seit Ende der Sommerferien)**

- |              |                                   |              |                  |
|--------------|-----------------------------------|--------------|------------------|
| • Montag     | Dr. Martin-Luther- King-Schule    | 18 – 22 Uhr  | eine Halle       |
| • Dienstag   | PP ELT                            | 20 – 22 Uhr  | Zweifelder + Fit |
| • Donnerstag | PP ELT                            | 18 – 22 Uhr  | Einfeld          |
| • Freitag    | TV Laubenheim <b>(ausgesetzt)</b> | 18 – 20 Uhr  | kl. Dojo         |
| • Freitag    | Jordan-Schule <b>(ausgesetzt)</b> | 16 – 19 Uhr? | Kl. Halle        |



## **Vorkehrungen allgemeiner Art <sup>11</sup>**

### Erste-Hilfe-Utensilien

Da im Sportverein die Wahrscheinlichkeit, dass es zum notwendigen Ersthelfer-Einsatz kommt besonders hoch ist, sollte unbedingt auf

- vollständiges Erste-Hilfe-Material und
- das Vorhandensein von genügend Einweghandschuhen

geachtet werden.

Sollte es im Rahmen der Ersten-Hilfe notwendig sein, Wiederbelebensmaßnahmen durchzuführen, wird auf Mund-zu-Mund- oder Mund-zu-Nase-Beatmung verzichtet. Eine Herzdruck-Massage ist in diesem Fall bis zum Eintreffen des Rettungsdienstes ausreichend.

### Unterweisung und regelmäßige Information

Alle am Sportbetrieb Beteiligten müssen vor Aufnahme des Sports oder der Tätigkeit über die zu treffenden Maßnahmen oder einzuhaltenden Regularien informiert und angehalten sein, diese zu beachten (Merkblatt).

---

<sup>11</sup> Empfehlung der Verwaltungs-Berufsgenossenschaft - [Empfehlungen für Sportvereine](#)



**Anwesenheitsliste Training** am \_\_\_\_\_ um \_\_\_\_\_ Uhr **Trainer** \_\_\_\_\_

Gemäß § 1 Abs. 8 Satz 1 der 10. CoBeLVO muss im Trainingsbetrieb grundsätzlich die Kontaktnachverfolgbarkeit sichergestellt werden. Dies gilt nur in der Halle.

Die Kontaktnachverfolgbarkeit ist sicherzustellen mit folgenden Kontaktdaten (Name, Vorname, Anschrift, Telefonnummer, kommt/geht).  
 In diesem Fall hat der Betreiber einer Einrichtung oder Veranlasser einer Versammlung, Ansammlung oder sonstigen Zusammenkunft unter Einhaltung der datenschutzrechtlichen Bestimmungen die Daten zu erheben und für eine Frist von einem Monat aufzubewahren; mit ihrer Unterschrift bestätigen Trainierende ihr Einverständnis zur Kontaktnachverfolgung; nach Ablauf der Aufbewahrungsfrist sind die Daten unverzüglich zu löschen. Sich aus anderen Rechtsvorschriften ergebende Datenaufbewahrungspflichten bleiben unberührt.

Nr.	Name	Vorname	Anschrift	Telefon	Uhrzeit (Halle)		Unterschrift
					kommt	geht	
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							



Nr.	Name	Vorname	Anschrift	Telefon	Uhrzeit		Unterschrift
					kommt	geht	
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							

