

Regeln für den Sportbetrieb zur Coronazeit

Orientiert sich an den Leitplanken des DOSB



Regel 1: Distanzregeln einhalten

Auch wenn das Einhalten der Abstandsregel von 2 Meter im Sport schwer umzusetzen ist, muss insbesondere beim Betreten und Verlassen der Sportstätte und in den Trainingspausen auf diese Regel geachtet werden.

Regel 2: Körperkontakte müssen unterbleiben

Dazu gehören unter anderem Händeschütteln, Abklatschen, Umarmen. Kontaktsportarten wie Fußball, Handball, Judo etc. müssen sich auf individuelles Training vorerst einschränken.

Regel 3: Freiluftaktivitäten bevorzugen

Wenn möglich, müssen die Sportarten unter Einhaltung der Distanzregeln an der frischen Luft stattfinden.

Regel 4: Hygieneregeln einhalten

Häufigeres Händewaschen, in die Armbeuge niesen, die regelmäßige Desinfektion von stark genutzten Bereichen und Flächen sowie der Einsatz von Handschuhen kann das Infektionsrisiko reduzieren. Hierzu bitte das Händedesinfektionsmittel am Eingang nutzen. Wenn ich mich krank fühle, bleibe ich zu Hause!

Regel 5: Umkleiden bleiben geschlossen

Die Nutzung von Umkleiden und Duschen in Sporthallen und Sportvereinen wird vorerst ausgesetzt. Die Sportlerinnen und Sportler müssen in Sportkleidung kommen und gehen.

Regel 6: An- und Abreise zur Sportstätte alleine vornehmen

Auf die Bildung von Fahrgemeinschaften sollte verzichtet werden.

Regel 7: Veranstaltungen und Wettbewerbe unterlassen

Es werden vorerst keine Veranstaltungen und Wettbewerbe des SC DJK Everswinkel stattfinden.

Regel 8: Trainingsgruppen verkleinern

Um das Infektionsrisiko zu minimieren, werden die Trainingsgruppen in den einzelnen Sportarten verkleinert und evtl. neue Trainingszeiten geschaffen.

Regel 9: Angehörige von Risiko 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.

Regel 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.

Weitere Informationen insbesondere zu den sportartspezifischen Vorschriften erhalten Sie auf unserer Homepage www.scdjk.de oder beim DOSB (www.dosb.de).