

## Empfehlungen des Österreichischen Handballbundes zur Covid-19 Prävention

Mit 15. Mai 2020 tritt die nächste Verordnung im Hinblick auf die Lockerung der Covid-19 Präventionsmaßnahmen in Kraft. Aus dieser Verordnung ergeben sich **neue Vorgaben** im Hinblick auf die **Trainingsgestaltung**, die wir untenstehend zusammenfassen bzw. durch weitere Verhaltensempfehlungen im Sinne der Covid-19 Prävention ergänzen.

Der ÖHB empfiehlt den nächsten Schritt an Lockerungen der Maßnahmen mit Beginn der Trainingswoche **ab Montag, 18. Mai 2020** umzusetzen.

Somit können – unter Einhaltung der geltenden Einschränkungen, zusätzlich zum **Athletik-Training**, auch **ballspezifische Trainingselemente im Freien** eingeplant werden.

In jedem Fall sind alle **Beschränkungen der Verordnung** - abrufbar unter [https://www.ris.bka.gv.at/Dokumente/BgblAuth/BGBLA\\_2020\\_II\\_207/BGBLA\\_2020\\_II\\_207.html](https://www.ris.bka.gv.at/Dokumente/BgblAuth/BGBLA_2020_II_207/BGBLA_2020_II_207.html) sowie die Vorgaben der jeweiligen Sportstättenbetreiber (z.B. Haus- bzw. Nutzungsordnung) einzuhalten.

Darüber hinaus sollten die **Handlungsempfehlungen von Sport Austria (BSO)** – abrufbar unter <https://www.sportaustria.at/de/schwerpunkte/mitgliederservice/informationen-zum-coronavirus/handlungsempfehlungen-fuer-sportvereine-und-sportstaettenbetreiber/> sowie die vorliegenden Empfehlungen des ÖHB eingehalten werden.

Jede Spielerin / jeder Spieler nimmt auf eigene Gefahr am Trainingsbetrieb teil und ist sich den Risiken einer erhöhten Übertragbarkeit des Virus durch die Sportausübung bewusst.  
Bei Kindern und Jugendlichen haben die Erziehungsberechtigten das Risiko abzuwägen und über die Teilnahme ihrer Tochter / ihres Sohnes zu entscheiden.

Der Trainer hat die Einhaltung der Vorgaben im Rahmen des Trainings zu überwachen und Sportler, die sich nicht konform verhalten, vom Trainingsbetrieb auszuschließen.

Die Gesundheit hat natürlich weiterhin oberste Priorität! Dennoch hoffen wir, dass in den nächsten Wochen weitere Schritte in Richtung eines vollumfänglichen Trainingsbetriebes folgen werden. Dementsprechend werden auch die Handlungsempfehlungen des ÖHB laufend überprüft und aktualisiert.

## Trainingsorganisation / -Durchführung

- Organisierte Vereinstrainings müssen derart organisiert werden, dass folgende Grundregeln eingehalten werden, die gleichermaßen für Sportler, Trainer und Betreuer gelten:
  - ausschließlich **im Freien (Outdoor)**
  - Einhaltung des **Mindestabstandes** von **2 m**
- **Kleingruppen** bis **max. 10 Personen** (inklusive der anwesenden Trainer / Betreuer, d.h. in der Regel 9 Sportler + 1 Trainer)
- Auf großen Sportplätzen können unter Berücksichtigung der vorgegebenen Abstände mehrere Kleingruppen trainieren.
- Die **Zusammensetzung** der Kleingruppen sollte **gleichbleiben** (dieselben Sportler trainieren miteinander).
- Unterschiedliche Trainingsgruppen sollten einander nach Möglichkeit nicht begegnen:
  - entweder **zeitlich versetztes Training** mit Pause zwischen den Einheiten
  - oder **örtlich getrennte Gruppen**, die einander nicht begegnen
- Der Verein erstellt einen **Plan der Trainingszeiten und -Orte** der jeweiligen Gruppen.
- Die **Sportler / Trainingsgruppen sind immer von einem Trainer zu begleiten** – insbesondere bei Kindern und unmündigen Minderjährigen (unter 14 Jahre) – Aufsichtspflicht!
- Die Sportler sind vor jedem Training über die einzuhaltenden **Regeln / Vorschriften** zu **informieren**.

## An- und Abreisen

- Bei der An- und Abreise sind die allgemein gültigen Regelungen zu beachten!
- Um Ansammlungen vor der Sportanlage zu vermeiden ist **pünktliches An- und Abreisen** notwendig.
- Auf die Bildung von Fahrgemeinschaften sollte verzichtet werden.  
Falls dies unvermeidbar ist, gilt bei der Anreise 1 Meter Abstand und das Tragen einer Maske (ausgenommen davon sind Personen, die in einem Haushalt leben).
- **Eltern / Begleitpersonen** bringen die Kinder / Jugendlichen zum Trainingsort und holen sie nach Trainingsende wieder ab – **keine Anwesenheit während des Trainings** auf der Sportstätte!
- Bei der Nutzung von Kantinen gelten die Regeln der Gastronomie.
- Die **Desinfektion** der Hände nach der Anreise zum Training sowie vor der Heimreise und bei Ankunft zuhause ist ratsam.

## VOR dem Training

- Alle Sportler kommen bereits umgezogen **in Trainingsbekleidung zum Trainingsort**.
- Es erfolgt **KEINE Begrüßung per Handschlag** – auch dabei ist der Mindestabstand zu wahren.
- Die Sportler bringen eine **eigene**, bereits befüllte **Trinkflasche** und ev. ein **eigenes Handtuch** mit zum Training.
- Der **Trainer kontrolliert und protokolliert die Anwesenheit** der Spieler und somit die Zusammensetzung der Kleingruppen, um im Erkrankungsfall eine "Nachverfolgung" von betroffenen Personen zu ermöglichen.

## Was ist im Training ERLAUBT?

- Aktivitäten **im Freien** – sowohl im **öffentlichen Raum** (z.B. Wald, Wiese etc.) als auch auf einer **nicht-öffentlichen Sportstätte** (z.B. Freiplatz eines Sportzentrums).
- Einhaltung des **Mindestabstandes: 2 Meter** während des **gesamten Trainingsablaufes**
- Auch der Trainer hält **beim Anleiten / Korrigieren** den **Mindestabstand von 2 Metern** ein.
- **Balltraining** (siehe eigener Punkt „Umgang mit dem Ball“) **erlaubt**.
- **Ergänzende Trainingsgeräte**, wie z.B. Theraband, Wackelkissen usw. sind immer nur vom gleichen Sportler einer Trainingseinheit zu benutzen.

## Umgang mit dem Ball (immer unter Einhaltung der Abstandsregeln)

- **Passen / Fangen / Werfen** erlaubt
- **Übungen zur Balltechnik** (Tippen / Prellen) erlaubt
- **Würfe auf das Tor** sowie sportartspezifische **Abwehraktionen des Torhüters** erlaubt
- Die **Bälle** sind immer nur von der **gleichen Trainingsgruppe** zu benutzen, d.h. entweder bringt jeder Sportler den eigenen Ball mit oder es werden die Bälle immer nur für eine Kleingruppe genutzt (Ballsäcke entsprechend beschriften).
- Bei **Treffern ins Gesicht** ist der Ball aus dem Trainingsbetrieb zu nehmen.

## Was ist im Training NICHT erlaubt?

- **Kein Hallentraining** (Sporthallen bleiben geschlossen)
- **Kein Körperkontakt**
- **Keine Partnerübungen** ohne ausreichenden Mindestabstand
- **Keine Anwesenheit von anderen Personen als Sportler, Trainer und ev. (sport-)medizinische Betreuer.**
- Sportler, die sich **nicht völlig gesund** fühlen (z.B. Symptome einer Erkältung oder erhöhte Temperatur aufweisen) haben **dem Training fern zu bleiben** (Eigenverantwortung bzw. Verantwortung der Eltern)!
- Sportler, in dessen **Umfeld ein positiver Covid-19 Fall** auftreten, haben dies **unverzüglich dem Trainer und dem Verein zu melden** und die weitere Vorgangsweise abzusprechen.

## NACH dem Training

- **KEINE Verabschiedung per Handschlag** – auch dabei ist der Mindestabstand zu wahren.
- Der **Trainingsplatz** sollte **zügig verlassen** werden.
- Der Sportler nimmt seine **Trainingsutensilien** (Bekleidung, Flasche, Schuhe, Handtuch etc.) selbst mit. Diese werden **zu Hause versorgt / gewaschen**.
- **Umziehen / Duschen** erfolgt **zu Hause** (keine Nutzung von Waschräumen)
- Für die WC-Nutzung gilt die Einhaltung des 1 m Abstandes und das Tragen einer Maske.
- Der **Trainer versorgt** allfällige **Trainingsmaterialien** und sorgt für dessen **Desinfektion**.