

Handlungsempfehlungen für das Triathlontraining während der Corona-Epidemie

1. Generelle, disziplinübergreifende Handlungsempfehlungen

- ✓ Die Distanzregeln sind einzuhalten. Der Mindestabstand beträgt 2 Meter.
- ✓ Von der Begrüßung über Trainingsinhalte bis hin zur Verabschiedung sind gegenseitige Berührungen zu unterlassen.
- ✓ Personen, die Symptome aufweisen oder sich krank fühlen, dürfen am Sportbetrieb nicht teilnehmen, dies ist vom zuständigen Trainer vor Trainingsbeginn zu erfragen. Die Bestätigung dazu erfolgt durch den Teilnehmer mittels Unterschrift auf der Teilnehmerliste (s. u.).
- ✓ Händewaschen nach dem Eintreffen an der Trainingsstätte und insgesamt häufiges Wiederholen dieses Prozesses
- ✓ An- und Abreise in Sportkleidung, Duschen und Umkleiden in Hallen bleiben verschlossen
- ✓ Auf die Bildung von Fahrgemeinschaften für die Anreise zur Sportstätte ist zu verzichten. Davon ausgenommen sind Personen, die in einem gemeinsamen Haushalt leben.
- ✓ Zuschauer*innen dürfen die Sportstätte nicht betreten.
- ✓ Desinfektion von benutzten Gerätschaften (Krafttraum, Ergometer, Matten, Kleingeräte, Kugelschreibern etc.).
- ✓ Eine Teilnehmerliste, die Name und Telefonnummer der Teilnehmer enthält muss geführt werden. Diese dient der Nachverfolgung von Infektionen unter Beachtung der datenschutzrechtlichen Bestimmungen. (s. Anlage)
Mit der Unterschrift auf der Teilnehmerliste bestätigen die Teilnehmer, dass sie absolut symptomfrei sind.
- ✓ Die Anzahl der Teilnehmenden ist bei Gruppentrainings zu reduzieren, als maximale Gruppenstärke werden zehn Personen empfohlen.
- ✓ Die Zusammensetzung der Trainingsgruppen ist nach Möglichkeit gleich zu halten.
- ✓ Die Nutzung von Matten für die Gymnastik, die Mobilisation und das Stabilisationstraining ist untersagt. Alle Teilnehmer nehmen hierfür eigene Handtücher oder Isomatten mit in das Training.
- ✓ Die Hausordnung und dabei insbesondere die Wegeführung, ist für den Trainingsbetrieb in der jeweiligen Infrastruktur unbedingt zu beachten.
- ✓ Das Führen eines wöchentlich aktualisierten Belegungsplanes der genutzten Sportstätte ist in Abstimmung mit den Eignern der Sportstätten umzusetzen. Hierbei sind die verantwortlichen Aufsichtspersonen und alle weiteren Personen jeweils namentlich aufzuführen.

Es können nur Personen das Training aufnehmen, die die folgenden Bedingungen erfüllen – dies gilt für jedes Training und auch für Trainer!

- ✓ ***Aktuell bzw. in den letzten 14 Tagen keine Symptome einer Covid-19-Infektion (Husten, Halsweh, Fieber/erhöhte Temperatur, Geruchs- oder Geschmacksstörungen, allgemeines Krankheitsgefühl, Muskelschmerzen).***
- ✓ ***Kein Nachweis einer Covid-19-Infektion in den letzten 14 Tagen.***
- ✓ ***In den letzten 14 Tagen kein Kontakt zu einer Person, die positiv auf Covid-19 getestet worden ist.***

Gerade im Triathlon ist das Training in weiten Teilen unter freiem Himmel durchführbar. Soweit es die Alters- und Gruppenstruktur zulassen, sollten die Trainingsinhalte daher möglichst einzeln bzw. unter Wahrung der Abstandsregeln an der frischen Luft absolviert werden. Besprechungen in der Gruppe sollten nach Möglichkeit in den digitalen Raum außerhalb der Trainingseinheit gelegt werden. Trainingsinhalte, die eine Anleitung durch Trainer*innen erforderlich machen, ohne dass spezielles Equipment benötigt wird (Athletiktraining/Gymnastik), sollten bis auf Weiteres weiterhin via Online-Tools absolviert werden.

2. Trainingsbetrieb in den Teildisziplinen

2.1. Schwimmen:

Derzeit sind die Schwimmbäder geschlossen. Sollten diese wieder geöffnet werden, gelten folgende Empfehlungen, um den Trainingsbetrieb für die Teilnehmenden sicher zu gestalten:

- ✓ Es wird empfohlen Leinen zu spannen um die Einhaltung der Abstände zu vereinfachen.
- ✓ Bahnbelegung: grundsätzlich sollen im Schwimmtraining ebenfalls kleine Gruppen gebildet und das Training im Schichtbetrieb umgesetzt werden. Dabei kann ein*e Athlet*in je Bahn eingeteilt werden, so dass ausreichend Abstand gewahrt ist. Die Mehrfachbelegung einer Bahn ist zu unterlassen.
- ✓ Eine Möglichkeit mit mehreren Athleten*innen auf eine Bahn zu gehen, besteht bei einer Doppelbahn-Benutzung. Dabei wird eine Bahn ausschließlich für den Hinweg und die zweite Bahn für den Rückweg genutzt. Der Mindestabstand der Athleten in einer Richtung muss 3 Meter betragen – der Seitenabstand von 2 Metern ist stets einzuhalten.
- ✓ In einem Acht-Bahnen-Pool entstehen so vier Bahnen, in einem Sechs-Bahnen-Pool drei Bahnen.
- ✓ Pro Doppelbahn können acht Athleten*innen (25-m-Becken) bzw. 16 Athleten*innen (50-m-Bahn) unter Einhaltung der Abstandsregel von 3 Metern trainieren.
- ✓ Bei homogenen Leistungsgruppen mit 2 Metern Abstand finden pro Doppelbahn 12 Athleten*innen (25-m-Becken) bzw. 24 (50-m-Becken) Platz.
- ✓ Auch seitlich muss der Abstand jederzeit eingehalten werden.
- ✓ Überholen ist nicht möglich.
- ✓ Begegnungsverkehr innerhalb einer Schwimmbahn muss ausgeschlossen werden.
- ✓ Annähern auf einen Abstand von weniger als 3 (bzw. 2) Metern ist untersagt.
- ✓ Es sind nach Möglichkeit die Ein- und Ausstiegleitern an den Längsseiten zu nutzen. Einstieg an der Startseite, Ausstieg an der Wendeseite.
- ✓ Ansagen durch Trainer*innen während sich die Athleten*innen im Wasser befinden, sind in Kleinstgruppen von bis zu maximal fünf Personen durchzuführen.
- ✓ Es dürfen nur eigene Trainingsutensilien verwendet werden. Die Lagerung während des Trainings erfolgt entsprechend der Abstandsregeln am Beckenrand.
- ✓ Die Athleten*innen nehmen ein Handtuch mit zum Beckenrand, um den Kontakt zu jeglichen Gegenständen am Beckenrand zu minimieren. Die Lagerung am Beckenrand erfolgt auf desinfizierten Stühlen oder Bänken.

Generell ist hier jedoch den zukünftigen behördlichen Vorgaben für die Schwimmbadnutzung zu folgen!

2.2. Radfahren:

- ✓ Maximal 5 Athleten*innen pro Trainingsgruppe.
- ✓ Einhaltung der 2 Meter Abstandregel untereinander.
- ✓ Kein Fahren in der Gruppe.
- ✓ Während dem Fahren auf der Straße/Bahn ist ein Mindestabstand von 50 Metern (Aerosol-Verteilung/ Tröpfchenwolke) zwischen den einzelnen Athleten*innen einzuhalten.

2.3. Laufen:

Sofern ein Training auf geöffneten Leichtathletikanlagen erfolgt, gelten folgende allgemeine Handlungsempfehlungen:

- ✓ Die Sportstätte ist unmittelbar nach dem Training wieder zu verlassen.
- ✓ Bei gemeinsamen Starts und Sprints bis 400 Meter ist zwischen den Athleten*innen zumindest eine Bahn frei zu lassen.
- ✓ Tempoläufe sind nur einzeln und nur auf Bahn 1 und 2 durchzuführen.
- ✓ Gemeinsame Läufe von zwei Personen oder in Gruppen von mehreren Personen sind nicht zu empfehlen.
- ✓ Wenn dennoch in Gruppen gelaufen wird, ist ein Abstand von 15 Meter hintereinander einzuhalten (Aerosol-Verteilung/Tröpfchenwolke). Sollten sich Läufer*innen überholen, muss eine Bahn freigehalten werden, um 2 Meter Abstand einhalten zu können.
- ✓ Auf einem Sportplatz dürfen nicht mehr als 15 Personen gleichzeitig trainieren.

2.4. Training in der Halle (z. B. Athletiktraining):

- ✓ Beim Zugang zur Halle bzw. Ausgang (z. B. in Fluren, Vorräumen) ist ein Mund-Nasen-Schutz zu tragen.
- ✓ In der Halle muss während des Trainingsbetriebs kein Mund-Nasen-Schutz getragen werden.
- ✓ In der Halle ist ein Mindestabstand von 2 Metern in alle Richtungen einzuhalten.
- ✓ Pro Person ist in der Halle ein Platzbedarf von 10 qm zu veranschlagen

3. Inhaltliche Aspekte des Trainings

Ausdauertraining kann eine unterstützende Wirkung auf die Funktionen des Immunsystems haben und hilft so, die Anfälligkeit für Krankheiten zu reduzieren. Zu große Umfänge oder zu intensives Training hingegen können die Leistungsfähigkeit des Immunsystems herabsetzen. Aufgrund der zurückliegenden Phase der Kontaktbeschränkung und der Sperrung von Trainingsstätten ist davon auszugehen, dass viele Athlet*innen nicht in derselben „Form“ sind, die sie vor Beginn der Beschränkungen hatten. Aus diesem Grund ist davon auszugehen, dass die zurückliegenden Wochen eine Phase des „Detrainings“ waren. Dem ist Rechnung zu tragen, indem die Trainingsinhalte einen klaren Fokus auf das Ausprägen der Grundlagenausdauer haben sollten. Zu intensives Training ist zu vermeiden und auf angepasstes Verhalten (warme Bekleidung, unmittelbare Energieaufnahme, ausreichendes Trinken) ist zu achten.

Anlage - Dokumentation von Trainingsteilnehmer*innen

Verein:

Datum:

Ort:

Trainer*innen:

Sonstige Anwesende:

Nachname	Vorname	Telefonnummer	Unterschrift
----------	---------	---------------	--------------

Unterschrift Trainingsleiter*in

Mit der Unterschrift bestätigen die Teilnehmer*innen, dass sie beim Betreten der Sportstätte absolut symptomfrei sind. Außerdem stimmen die Teilnehmer*innen zu, dass ihre persönlichen Daten zum Zwecke der Kontaktaufnahme im Zusammenhang mit einer möglichen Covid-19-Infektion durch einen Vertreter des oben genannten Vereins genutzt und für vier Wochen gespeichert werden dürfen. Die Daten dürfen auf Anfrage ebenfalls an die zuständige Gesundheitsbehörde weitergegeben werden.