

## Übergangsempfehlungen zur Wiederaufnahme des Outdoor-Trainings im Calisthenics und Streetlifting Sport

### Grundsätzliches

Das vorliegende Dokument beinhaltet Empfehlungen zur Wiederaufnahme des Outdoor-Trainings im Calisthenics und Streetlifting Sport. Es wird ausdrücklich darauf hingewiesen, dass es sich nicht um verbindliche Bestimmungen oder Regelungen handelt. Maßgeblich für die Wiederaufnahme des Outdoor-Trainings bzw. des Sport-, Trainings- und Wettkampfbetriebs sind die geltenden Bestimmungen der jeweiligen Bundesländer, Kommunen und ggf. daran anknüpfende spezifische Regelungen von Sportanbietern wie z.B. Vereinen. Die vorliegenden Empfehlungen sollen Orientierung in der praktischen Auslegung allgemeiner Regelungen speziell für den Calisthenics und Streetlifting Outdoor-Sport geben. Grundlage hierfür sind die vom DOSB erarbeiteten 10 Leitplanken, die unter den ordentlichen Mitgliedern (Calisthenics Vereine bzw. Calisthenics Abteilungen in Mehrspartenvereinen) des Deutschen Calisthenics und Streetlifting Verbands e.V. (DCSV) sportartspezifisch konkretisiert wurden.

Der DCSV empfiehlt in Anlehnung an die Übergangsregelungen des DOSB mit Freiluftaktivitäten zu starten, denn hier können Distanzregelungen besser eingehalten werden und das Infektionsrisiko durch den permanenten Luftaustausch reduziert werden. Charakteristisch für das Calisthenics und Streetlifting Training ist hierbei die Nutzung von öffentlichen, teilöffentlichen oder nicht öffentlichen Calisthenics-Anlagen, Outdoor-Fitness-Parcours bzw. Mehrgenerationen-Parks, auf die sich die vorliegenden Empfehlungen beziehen. Übergangsempfehlungen zur Wiederaufnahme des Indoor-Trainings bzw. Empfehlungen zur Durchführung von Veranstaltungen wie z.B. sportlicher Wettbewerbe werden bei Bedarf und zu gegebener Zeit separat behandelt.

Adressaten dieser Empfehlungen sind Vereine- bzw. Vereinsabteilungen mit Calisthenics und Streetlifting Angeboten, privat organisierte Communities, Individualsportler und Trainer in gleicher Weise. Die Empfehlungen erstrecken sich dabei auch über unterschiedliche Organisationsformen des Trainings, wie angeleitetes Gruppentraining, freies Gruppentraining, Individualtraining und Personal Training. Mit dem breiten Adressatenkreis und Anwendungsbereich möchte der DCSV den unterschiedlichen Settings und Organisationsformen gerecht werden, die im Calisthenics und Streetlifting Sport vorzufinden sind und damit eine allgemeine Handreichung zur Verfügung stellen. Zugleich weisen wir darauf hin, dass hierdurch nicht der Anspruch auf Vollständigkeit erhoben werden kann und appellieren daher insbesondere auch an den gesunden Menschenverstand. Der Verband behält sich vor, in Abhängigkeit der weiteren Entwicklungen einzelne Empfehlungen anzupassen, zu ergänzen oder zu streichen.

## Distanzempfehlungen einhalten und Kleingruppentraining

Ein Abstand von mindestens 2 Metern zwischen den anwesenden Personen trägt dazu bei, die Übertragungswahrscheinlichkeit von Viren deutlich zu reduzieren. Auf Grund der Bewegung beim Sport ist der Abstand großzügig zu bemessen. Grundsätzlich sind in Bezug auf die Distanzregeln und Regelungen bezüglich der Größe von Trainingsgruppen die behördlichen Anordnungen zu beachten. Der DCSV empfiehlt:

- Im Vereinstraining sollten Kleingruppen gebildet werden, die optimal auch stets in der gleichen Zusammensetzung zusammenkommen und wiederholt vom selben Trainer bzw. Übungsleiter betreut werden. Im Falle einer Ansteckung ist somit nur eine kleinere Gruppe betroffen, sodass das Risiko insgesamt minimiert wird.
- Auch in privat organisierten Calisthenics-Communities sollte die o.g. Empfehlung für das Kleingruppentraining berücksichtigt werden.
- Zur Gewährleistung des größtmöglichen Abstands zwischen den Trainierenden, sollten an Calisthenics-Anlagen die äußeren Ränder des Geräts bzw. des Geräteabschnitts genutzt werden (z.B. Klimmzüge jeweils am äußeren Rand).
- Zur besseren Einhaltung der Abstandsregeln bietet es sich nach Möglichkeit an, die Sportfläche in mehrere Bereiche zu unterteilen (z.B. durch Linienziehung oder mithilfe von Hütchen).
- Trainierende sollten eine sportliche Übung nicht unmittelbar gegenüber ausführen (z.B. zwei gegenüberliegende Klimmzugstangen). Die Blickrichtung sollte in diesem Fall durch eine Person verändert werden.
- Auch bei Eckkonstruktionen (z.B. zwei angrenzende Klimmzugstangen) sind die Abstandsempfehlungen zu beachten.
- Darüber hinaus appellieren wir insbesondere bei Nutzung öffentlicher Anlage an den gesunden Menschenverstand. Bereits überfüllte Anlagen sollten unbedingt gemieden werden, um das Risiko einer potenziellen Übertragung nicht weiter zu erhöhen.

## Körperkontakte sollten unterbleiben

Sport und Bewegung sollten kontaktfrei durchgeführt werden. Auf Händeschütteln, Abklatschen, in den Arm nehmen und Jubeln oder Trauern in der Gruppe sollte komplett verzichtet werden. Der DCSV empfiehlt:

- Auf die Übungssicherung oder -Unterstützung bzw. auf Hilfestellung durch eine andere Person sollte verzichtet werden. Trainerinnen und Trainer werden daher angehalten alternative Korrektur- und Hilfeformen zu leisten (z.B. durch mündliche oder grafische Hilfe).
- Zu schwere Übungen, die ohne „echte Hilfestellung“ nicht realisierbar sind oder risikoreiche Übungen sollten vermieden werden.
- Partner- oder Gruppenübungen bzw. Zweikämpfe sind unter Berücksichtigung der Abstandsregelung zu unterlassen.

## Sportartspezifische Hygieneregeln einhalten

Häufigeres Händewaschen, die regelmäßige Desinfektion von stark genutzten Bereichen und Flächen sowie der Einsatz von Handschuhen kann das Infektionsrisiko reduzieren. Dabei sollten die Hygiene- und Desinfektionsmaßnahmen bei gemeinsam genutzten Sportgeräten besonders konsequent eingehalten werden. Der DCSV empfiehlt:

- Vor- und nach dem Training sind die Hände von jedem Trainierenden zu desinfizieren bzw. nach Möglichkeit mindestens 30 Sekunden unter laufendem Wasser mit Seife zu waschen.
- Jedes Gerät bzw. jeder Gerätebereich sollte nach der Nutzung an den Kontaktstellen durch den Trainierenden desinfiziert werden.
- Es empfiehlt sich das Training im Satzsystem (z.B. 3 x 10) an einem Gerät bzw. Gerätebereich zu absolvieren und erst nach Beendigung des letzten Satzes und entsprechender Desinfektion der Kontaktflächen an das nächste Gerät bzw. an den nächsten Gerätebereich zu wechseln.
- Auf Zirkeltraining an mehreren Geräten bzw. Gerätebereichen, die durch mehrere Trainierende genutzt werden, sollte verzichtet werden. Zirkeltraining oder vergleichbare Trainingsmethoden an ein und demselben Gerät durch jeweils einen Trainierenden ist möglich.
- Bei Übungen auf dem Boden (z.B. Liegestütz, Plank, Sit-Ups) sollte ein von den Trainierenden mitgebrachtes sauberes und ungenutztes Handtuch untergelegt werden. Der Boden ist im Anschluss je nach Oberflächenbeschaffenheit zu desinfizieren.
- Zusatz-Equipment, welches nur schlecht desinfiziert werden kann (z.B. Gewichtswesten, Dipgürtel), sollte nur von einer Person genutzt werden. Bei Nutzung von anderem Zusatz-Equipment (z.B. Gewichtsscheiben, Kettlebells) durch mehrere Personen, sollte dieses vor der Weitergabe desinfiziert werden.
- Bei der Nutzung von Magnesia ist darauf zu achten, dass jeder Trainierende idealerweise eine eigene selbst mitgebrachte Packung verwendet. Sollte im Vereins- oder Gruppentraining Magnesium bereitgestellt werden, so ist dieses individuell für die Trainierenden zu portionieren.

## Umkleiden und Gemeinschaftsräume

Bei der Nutzung von Umkleiden und Duschen in Sporthallen und Sportvereinen sowie Gesellschafts- und Gemeinschaftsräumen sind die behördlichen Anordnungen zu befolgen. Der DCSV empfiehlt, dass Trainingsstätten bereits in Sportkleidung aufgesucht werden und diese nach Beendigung des Trainings zügig und ohne weiteren Aufenthalt wieder verlassen werden.

## Fahrgemeinschaften vorübergehend aussetzen

In der Übergangsphase sollte auf die Bildung von Fahrgemeinschaften verzichtet werden. Ebenso ungeeignet ist der Einsatz von Minivans. Zudem sollte auf touristische Sportreisen zu verzichtet werden.

## Angehörige von Risikogruppen 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. In diesen Fällen sollte geschütztes Individualtraining vorgezogen werden.

## Risiken in allen Bereichen minimieren

Dieser Punkt ist ein wiederholter Appell an den gesunden Menschenverstand. Wenn man bei einer Maßnahme ein ungutes Gefühl hat oder sich über die möglichen Risiken nicht im Klaren ist, sollte darauf verzichtet werden und alternativ eine risikofreie Aktivität gesucht werden. Im Konkreten empfiehlt der DCSV:

- Wer Krankheitssymptome oder gesundheitliche Einschränkungen zeigt bzw. sich krank fühlt, sollte keinen Sport treiben, Outdoor-Trainingsstätten unbedingt meiden und sich an einen Arzt wenden.
- Während einer Trainingseinheit sollten Augen, Nase und Mund nicht mit den Händen berührt werden.
- Nase und Mund sollten beim Husten oder Niesen bedeckt werden (z.B. in die Ellenbeuge niesen bzw. husten).
- Bei Wiederaufnahme des Trainings nach Genesung von einer Covid-19 Erkrankung ist der ärztliche Rat unbedingt zu befolgen.
- Wer innerhalb der letzten 14 Tage Kontakt zu einer infizierten Person hatte, sollte Outdoor-Trainingsstätten unbedingt meiden und den ärztlichen Rat befolgen.

DEUTSCHER CALISTHENICS  
UND STREETLIFTING VERBAND

## Weiterführende Empfehlungen für Vereine

Neben den genannten Punkte empfiehlt der DCSV speziell für das Vereinstraining in Kleingruppen weiterhin:

- Im Vereinstraining sollte den Trainierenden Handdesinfektionsmittel und Flächendesinfektionsmittel durch den Verein zur Verfügung gestellt werden.
- Probetrainings sollten zur besseren Planung idealerweise unter vorheriger Anmeldung erfolgen.
- Auf die wichtigsten Hygiene-Regeln sollte vor Beginn eines jeden Vereinstrainings durch den Trainer oder Übungsleiter hingewiesen werden.
- Aufgrund der größeren Organisationsaufwands ist die Planung der Übungsstunden anzupassen.
- Mögliche Dokumentationspflichten der Behörden zur Teilnahme am Trainingsbetrieb sind unter Berücksichtigung der Datenschutzbestimmungen zu beachten.
- Sollte es sich um eine teilöffentliche oder nicht öffentliche Sportanlage handeln, so sollte die Steuerung des Zutritts zu der Sportanlage durch den Anbieter nach Möglichkeit unter Vermeidung von Warteschlangen oder unnötigem Aufeinandertreffen von zwei Trainingsgruppen erfolgen. Es empfiehlt sich organisierte Trainingseinheiten 10 Minuten früher zu beenden, um einen kontaktfreien Wechsel zu ermöglichen.
- Bei Unklarheiten bezüglich der Nutzung öffentlicher Anlagen ist das zuständige Amt der Kommune zu kontaktieren.

Erarbeitet durch die ordentlichen Mitglieder des Deutschen Calisthenics und Streetlifting Verbands e.V. Dieses Dokument wurde abgesegnet und veröffentlicht vom Gesamtpräsidium am 25.05.2020.