

Triathlontraining unter den aktuellen Voraussetzungen

Handlungsempfehlungen des BWTV

Triathlon ist eine Individualsportart und findet im Freien statt. Das private Einzeltraining spielt daher eine große Rolle. Trotzdem findet, wie in jeder Sportart und in jedem Verein, ein Teil des Trainings auch in Gruppen statt. Mit dem vorliegenden Konzept wollen wir darlegen, wie unter den derzeit gegebenen Bedingungen und Vorgaben (u.a. Kontaktbeschränkungen, Hygienemaßnahmen), ein Vereinstraining möglich ist.

Grundlage des Konzepts sind die Vorgaben der Behörden sowie die „10 Leitplanken“ des DOSB. Das Konzept bietet lediglich einen Leitfaden und Hilfestellung für Vereine, um das Training wieder aufnehmen zu können. Es besteht auch bei Einhaltung aller Regeln ein Restrisiko und jeder Sportler und Betreuer muss eigenverantwortlich über die Teilnahme entscheiden.

Vor Nutzung von Trainingsanlagen sind die Vorgaben der Kommunen sowie die Genehmigungen der Betreiber (z.B. Hauptverein, Stadt, Stadtwerke, etc.) einzuholen. Hierbei kann das vorliegende Konzept - auf die örtlichen Gegebenheiten angepasst – wertvolle Hilfestellung bieten.

Grundsätzlich gilt:

- Die Vorgaben der Behörden bzgl. Abstandsregelungen (im Sport derzeit 2m) und Hygienemaßnahmen (v.a. regelmäßiges Händewaschen mit Seife und heißem Wasser) sind einzuhalten
- Die Trainingsteilnehmer (Sportler, Trainer, Betreuer, ggf. Eltern) werden im Vorfeld über die Handlungsempfehlungen und Regeln informiert
- Keine Teilnahme am Training bei Krankheitssymptomen
- Verzicht auf sonst im Sport üblichen Körperkontakt wie Abklatschen oder Umarmen
- Händewaschen insbesondere direkt vor und direkt nach dem Training
- Beim Gruppentraining führen von Teilnehmerlisten um Kontakte und mögliche Infektionsketten nachvollziehen zu können
- Aufenthaltszeit im Training wird minimiert
=> Umkleiden und Duschen erfolgt zuhause
=> kein geselliges „Ausklingen“

Schwimmen

- Schwimmen im Freiwasser in Klein(st)gruppen mit Neo unter Beachtung der Abstandsregeln ist jederzeit möglich
=> immer mindestens zu zweit vor Ort wegen der Sicherheit
=> derzeit sind in der Regel keine Rettungsdienste an den Badegewässern im Einsatz
- Schwimmen in Bädern ist erst nach deren Öffnung möglich und dann an entsprechende Vorgaben gebunden; dafür bedarf es eines gesonderten Konzepts

Radfahren

- Radfahren im öffentlichen Verkehrsraum in Klein(st)gruppen unter Beachtung der Abstandsregeln ist jederzeit möglich

Laufen

- Laufen im Gelände in Klein(st)gruppen unter Beachtung der Abstandsregeln ist jederzeit möglich

Lauftraining/Training auf dem Sportplatz in der Gruppe

- Organisation des Trainings über Internet/Social Media
 - => vorherige Anmeldung notwendig
 - => Einteilung der Gruppen im Vorfeld und Info über Internet/Social Media
- Organisation des Trainings vor Ort
 - => Treff der Gruppen verteilt über das Gelände
 - => keine Begleitpersonen auf dem Trainingsgelände
 - => Abgabe/Abholung auf dem Parkplatz, d.h. direkt am Auto (keine Begleitung zum Platz)
 - => Engstellen und Gegenverkehr beim Zugang ins Stadion möglichst vermeiden (z.B. große Tore statt kleiner Pforte öffnen)
- Einlaufen in Klein(st)gruppen im Gelände oder auf der Bahn unter Einhaltung der Abstandsregeln
- Laufen auf der Bahn unter Einhaltung der Abstandsregeln:
 - => immer 2-3 Bahnen für max. zwei Gruppen, die jeweils am Anfang der 100m-Geraden starten können (d.h. 200m Abstand zwischen den zwei Gruppen)
 - => insgesamt max. 4-5 Gruppen mit je 5 Personen pro Gruppe (bei 4-8 Laufbahnen)
- Toilettennutzung nur unter Einhaltung der Abstandsregeln
 - => Seife und Papierhandtücher auf den Toiletten sind vorhanden
 - => ggf. zusätzlich Desinfektionsmittel-Spender aufstellen
- => Anfahrt Einzeln, keine Fahrgemeinschaften

Athletiktraining im Kraftraum

- Training im Kraftraum wird derzeit nicht empfohlen. Falls es dennoch erfolgt, sind folgende Hinweise zu beachten:
 - => Strenge Kontrolle des Zugangs; max. Anzahl hängt von Größe des Kraftraums ab (Mindestabstand muss jederzeit gewährleistet sein)
 - => Nach jeder Nutzung intensives Lüften
 - => Geräte nach jedem Gebrauch an den Kontaktstellen desinfizieren
 - => Händewaschen vor und nach dem Training