

## Übergangsregeln für die Sportart Gewichtheben

1. Name des Verbandes: Bundesverband Deutscher Gewichtheber e.V.
2. Der BVDG schlägt für seine Vereine in den Landesverbänden folgende grundsätzliche Verhaltensregeln für den schrittweisen Übergang in ein sportartspezifisches Training vor. Diese orientieren sich an den 10 DOSB-Leitplanken, die in diesem Zusammenhang unbedingt Beachtung finden sollten. Diese wurden von uns sportartspezifisch weiterentwickelt und entsprechend ergänzt. Des Weiteren gelten grundsätzlich die aktuellen Bestimmungen der Bundesregierung und der entsprechenden Landesregierungen, die in bestimmten Bereichen unterschiedlich ausfallen können. Grundsätzlich ist mit Stand heute zu beachten, dass ein spezifisches Gewichtheber Training, ausgenommen der Sonderregelung für die Kaderathleten, derzeit noch nicht in Indoor-Trainingsräumen gestattet ist.

### **Distanzregeln einhalten**

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. Die Steuerung des Zutritts zu den Sportanlagen sollte unter Vermeidung von Warteschlangen erfolgen.

### **Körperkontakte müssen unterbleiben**

Sport und Bewegung sollten kontaktfrei durchgeführt werden. Auf Händeschütteln, Abklatschen, in den Arm nehmen und Jubeln oder Trauern in der Gruppe wird komplett verzichtet. Die Austragung von Zweikämpfen, z. B. in Spportsportarten, sollte unterbleiben. In Zweikampfsportarten kann nur Individualtraining stattfinden.

### **Mit Freiluftaktivitäten starten**

Sport und Bewegung an der frischen Luft im öffentlichen Raum oder auf öffentlichen und privaten Freiluftsportanlagen erleichtern das Einhalten von Distanzregeln und reduzieren das Infektionsrisiko durch den permanenten Luftaustausch. Spiel- und Trainingsformen sollten, zunächst auch von traditionellen Hallensportarten, im Freien durchgeführt werden. Auch das Gewichtheber Training kann unter diesen Gesichtspunkten bei schönem Wetter im Freien durchgeführt werden. Hierbei sind aus Sicherheitsgründen entsprechende materielle Voraussetzungen wie zum Beispiel fester Untergrund etc. zu beachten.

### **Hygieneregeln einhalten**

Häufigeres Händewaschen, die regelmäßige Desinfektion von stark genutzten Bereichen und Flächen, sowie der Einsatz von Handschuhen kann das Infektionsrisiko reduzieren. Wir empfehlen während des Trainings auch das Tragen von Mund-Nasenschutz Masken.

### **Vereinsheime und Umkleiden bleiben geschlossen**

Die Nutzung von Umkleiden und Duschen in Sporthallen und Sportvereinen wird vorerst ausgesetzt. Die Gastronomiebereiche bleiben geschlossen, ebenso wie die Gesellschafts- und Gemeinschaftsräume.

### **Fahrgemeinschaften vorübergehend aussetzen**

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

### **Veranstaltungen und Wettbewerbe unterlassen**

Um die Distanzregeln einzuhalten, sollten derzeit keine sozialen Veranstaltungen des Vereins stattfinden. Dies gilt sowohl für Festivitäten als auch für Versammlungen. Die Bundesregierung hat es Vereinen kurzfristig gestattet, ihre Mitgliederversammlungen im Bedarfsfall auch digital durchzuführen. Zudem sind jegliche Zuschauerveranstaltungen in den Vereinen untersagt. Nicht gestattet sind zunächst auch sportliche Wettbewerbe.

### **Trainingsgruppen verkleinern**

Durch die Bildung von kleineren Gruppen beim Training (bis zu fünf Personen), die im Optimalfall dann auch stets in der gleichen Zusammensetzung zusammenkommen, wird das Einhalten der Distanzregeln erleichtert und im Falle einer Ansteckungsgefahr ist nur eine kleinere Gruppe betroffen bzw. mit Quarantäne-Maßnahmen zu belegen. Hinsichtlich des Gruppentrainings sind prinzipiell die aktuellen Bestimmungen der Bundes- und Landesregierungen zu beachten.

### **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. Individualtraining kann eine Option sein.

### **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.

### **Desinfektionsmaßnahmen**

Neben dem intensiven regelmäßigen oben beschriebenen Händewaschen sollten folgende Desinfektionsmaßnahmen beachtet werden:

- Wenn möglich trainiert immer ein Athlet an einer gleichen Hantel bzw. Sportgerät, welches nach dem Training gründlich desinfiziert werden sollte.
- Trainieren mehrere Personen an einer Hantel, sollten während des Trainings neben der Abstandswahrung von mindestens 2 Metern häufige Desinfektionsmaßnahmen am Sportgerät durchgeführt werden.
- Schweißflecken an Böden, Sitzgelegenheiten und anderen Materialien sollten stets beseitigt und die betreffenden Flächen desinfiziert werden.
- Gleiche Desinfektionsmaßnahmen sollten bei der Nutzung sportartspezifischer Geräte, wie Kniebeugeständer und anderer Trainingsmittel, unbedingt Anwendung finden.
- In den Toiletten muss ein Hinweis auf gründliches Händewaschen angebracht sein. Hierbei ist darauf zu achten, dass ausreichend desinfizierende Seife und nicht wiederverwertbare Papierhandtücher zur Verfügung stehen.

### **3. Ergänzende Hinweise zur Durchführung der Sportart Gewichtheben**

Derzeit ist sämtlicher Wettkampfbetrieb innerhalb unserer Sportart in allen Altersklassen eingestellt. Die laufende Bundesligasaison 2019/2020 wurde Mitte März eingestellt und beendet. Der geschäftsführende Vorstand des BVDG hat bezüglich des Wettkampfbetriebes beschlossen, die Gesamtsituation unter Beachtung der Bestimmungen auf Bundes- und Landesebene zum 30.06.2020 neu zu beurteilen. Erst danach werden entsprechende Festlegungen bzw. Empfehlungen getroffen, in welcher Form, unter welchen Rahmenbedingungen und in welchen zeitlichen Perspektiven die Wettkampftätigkeit wieder durchgeführt werden kann.

Der BVDG wird sich in der Bekämpfung und Bewältigung der Corona-Pandemie strikt an die Vorgaben der Politik auf Bundes- und Landesebene halten. Dabei sind wir sehr bemüht uns als Sportart in den

Gesamtkontext unserer Gesellschaft einzuordnen. Unsere Mitarbeiter sind diesbezüglich angehalten ihre Führungsaufgaben entsprechend wahrzunehmen.

Oben genannte Übergangsregelungen bzw. Empfehlungen für den schrittweisen Wiedereinstieg in ein sportartspezifisches Training sind zwischen geschäftsführenden Vorstand, dem Sportdirektor, den verantwortlichen Bundestrainern und dem Verbandsarzt abgestimmt.

Leimen, den 06.05.2020

Bundesverband Deutscher Gewichtheber