

Handlungsempfehlungen Triathlontraining auf Grundlage der COVID-19 Einschränkungen in Österreich (Stand 4. Mai 2020)

Die Handlungsempfehlungen Triathlontraining wurde aufgrund folgender Unterlagen erstellt:

- 162. Verordnung des Gesundheitsministers
https://www.ris.bka.gv.at/Dokumente/BgblAuth/BGBLA_2020_II_162/BGBLA_2020_II_162.html
- Handlungsempfehlungen für Sportvereine von Sport Austria
- COVID-19 Regeln für das Schwimmen vom ÖTRV
- Empfehlungen des Öst. Leichtathletikverbandes
- Corona Richtlinien des Öst. Radsportverbandes

Allgemeine Informationen

Auf Grundlage der aktuellen Verordnung können wir nunmehr über die ersten Schritte des Hochfahrens im Breitensportbereich informieren.

Zusammengefasst können ab 01.05.2020 Outdoor-Sportstätten wieder für die Sportausübung genutzt werden, und zwar für jene Sportarten, deren typische Ausübung einen Mindestabstand von zwei Meter aufweisen kann. Dies bedeutet, dass die drei Grundsportarten Schwimmen, Radfahren und Laufen grundsätzlich unter Einhaltung der Mindestabstände einzeln aber auch in Gruppen im Freien ausgeübt werden können.

Seit 1. bzw. ab 15. Mai dürfen Trainingsgruppen bis zu zehn Personen trainieren. Das Sportministerium empfiehlt, Kindertrainings ab 15.5., zeitgleich mit der Öffnung der Schulen, zu starten. Außerdem sind Kinder und unmündige Minderjährige (unter 14 Jahre) während des Aufenthaltes auf der Sportstätte von einer volljährigen Person (ab 18 Jahre) zu beaufsichtigen. Dabei empfiehlt sich, eine maximale Gruppengröße von sechs Zubeaufsichtigenden pro Aufsichtsperson einzuhalten. Die größtmögliche TeilnehmerInnenzahl bei Indoor-Angeboten wird ab 29. Mai mit der 2 m-Abstandsregel und einer Limitierung der Personenzahl in Relation zur Raumgröße beschränkt sein. Bis dahin ist die Nutzung von Indoor-Sportstätten ausschließlich BerufssportlerInnen vorbehalten.

Generell wird aber weiterhin an das Verantwortungsbewusstsein aller SportlerInnen appelliert. Nicht alles, was nicht explizit verboten wurde, ist in der jetzigen Situation ratsam, wünschenswert und verantwortungsbewusst. So empfehlen wir Sport im eigenen Umfeld zu betreiben, so dass dies nicht mit einer unverhältnismäßigen Anreise verbunden ist. Auch der Intensitätsgrad sollte nicht zu exzessiv ausfallen, zudem sollte das Risiko minimiert werden, da vermeidbare Rettungseinsätze das ohnehin stark geforderte Gesundheitssystem strapazieren.

Mit freundlicher Unterstützung von



Allgemeine Handlungsempfehlungen

- **Gruppentrainings** sind solange der Mindestabstand von 2 m (im öffentlichen Raum 1 m) eingehalten wird und die **Gruppengröße auf maximal zehn Personen** beschränkt ist möglich. (bei Kindern und unmündige Minderjährige (unter 14 Jahren) siehe FAQ unter Sportaustria. Empfohlen wird, dass diese Gruppe in der gleichen Zusammensetzung bleibt.
- Die allgemeinen **Hygieneregeln** (regelmäßiges Händewaschen, nicht mit den Händen ins Gesicht greifen, in Ellenbeuge oder Taschentuch Husten oder Nießen) sind einzuhalten.
- Sportgeräte, die mit den Händen berührt werden (z.B. Hanteln, Schläger), bevor eine andere Person sie benutzt, zu desinfizieren.
- An- und Abreise in Sportkleidung (Garderoben, Duschen, Gemeinschaftsräume sind geschlossen).
- Ein **Mund- und Nasenschutz** wird bei der An- und Abreise zur bzw. von der Sportstätte empfohlen.
- Die Trainingsplanung ist so zu gestalten, dass das **Verletzungsrisiko** möglichst gering ist.
- ZuschauerInnen dürfen die Sportstätte nicht betreten.
- Geschlossene Räumlichkeiten auf der Sportanlage (z.B. Garderoben und andere Innenanlagen) dürfen nur dann betreten werden, wenn es für die Ausübung der Sportart unerlässlich ist (z.B. wenn dort persönliche Sportausrüstung verwahrt ist). Dabei ist ein Mund-Nase-Schutz zu tragen.
- Personen, die Symptome aufweisen oder sich krank fühlen, dürfen am Sportbetrieb nicht teilnehmen.
- Auf Angehörige von **Risikogruppen** (z.B. Vorerkrankungen wie Diabetes oder Immunsuppression) ist besondere Rücksicht zu nehmen. Diese dürfen nur allein trainieren.
- Mund-Nasen-Schutzmasken und Einweghandschuhe sind mitzuführen (auch für Erste Hilfe).
- Die **Hausordnung** für den Trainingsbetrieb in der jeweiligen **Infrastruktur** ist ausnahmslos einzuhalten.
- Auf die Bildung von **Fahrgemeinschaften** für die Anreise zur Sportstätte ist zu **verzichten**. Davon ausgenommen sind Personen, die in einem gemeinsamen Haushalt leben.
- Umgang mit kranken Personen:
 - Athletinnen, Athleten oder Staff mit Krankheitssymptomen müssen zu Hause bleiben und dieses den Verantwortlichen melden
 - Eine ärztliche Betreuung erfolgt außerhalb des Trainingszentrum
 - Erst bei akutem Verdachtsfall erfolgt eine erneute SARS-CoV-2 Testung
- Umgang mit COVID-19 bestätigten Personen:
 - 14 Tage häusliche Quarantäne
 - Es müssen alle Kontaktpersonen ausfindig gemacht und gemeldet werden
 - Ab diesem Zeitpunkt gelten die von dem Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz veröffentlichten Richtlinien

Mit freundlicher Unterstützung von



Spezifische Handlungsempfehlungen Schwimmtraining

Indoor-Schwimmen

- Beim Schwimmen gelten derzeit noch sehr eingeschränkte Bedingungen.
- Die Sportler, die Schwimmen dürfen, werden vom ÖTRV in Zusammenarbeit mit dem Ministerium bekanntgegeben.
- Dies betrifft nur Athleten welche über den ÖTRV bzw. die Landesverbände vorgeschlagen sind und vom Sportministerium auch bestätigt sind. Diese Sportler werden persönlich informiert.
- Alle anderen Athleten haben derzeit keine Berechtigung Indoor zu schwimmen.
- Pro Schwimmbahn ist maximal 1 aktiver Sportler oder 1 aktive Sportlerin zugelassen
- Das Training ohne eines verantwortlichen Trainers ist nicht möglich
- Pro Trainingsgruppe sind max. 2 Trainer/innen (pro Beckenseite 1) zugelassen
- Umkleieräume dürfen nur unter Einhaltung der Abstandsregelung (20qm pro Person) genutzt werden
- Nach Beendigung des Trainings haben die Trainingsgruppen bzw. Sportler/innen möglichst rasch die Schwimmhalle zu verlassen
- Duschen und Körperpflege haben zu Hause zu erfolgen
- Schwimmer/Innen haben den Mindestabstand von 2m auf dem gesamten Trainingsgelände einzuhalten
- Jede Athletin/ jeder Athlet hat ihre/seine eigene Trinkflasche
- Physiotherapie, ärztliche Betreuung und Massagen sind in Eigenverantwortung zu organisieren, wobei maximal 1 Aktiver gleichzeitig betreut werden darf und vor der nächsten Behandlung eine Lüftungspause von 30 Minuten einzuhalten ist

Outdoor-Schwimmen

- Schwimmen im See ist grundsätzlich erlaubt.
VORSICHT: Es kann regionale oder lokale Einschränkungen geben. Daher ist selbstständig beim jeweilige Betreiber zur erfragen, ob Schwimmen im Gewässer grundsätzlich erlaubt ist.
- Gruppen dürfen nicht größer als 10 Personen sein, Gruppen mit Kindern unter 10 Jahren nicht größer als 5 Kinder plus TrainerInnen.
- Mindestabstand von 2 Meter, sowohl seitlich als auch nebeneinander ist einzuhalten
- Strecke sowie Dauer und Intensität der Trainingseinheit dürfen das Risiko nicht erhöhen.
- Wird in Trainingsgruppen trainiert sollten diese Trainingsgruppen möglichst immer aus den gleichen Personen bestehen und auch kleiner gehalten werden, um so in Fall einer Infizierung rascher die anderen Kontaktpersonen ermitteln zu können.
- Die Trainingseinheiten sind an die Wassertemperatur anzupassen.
- Generell wird das Tragen eines Kälteschutzanzuges empfohlen.

Mit freundlicher Unterstützung von



Spezifische Handlungsempfehlungen Radtraining

- Gegenüber anderen Personen ist im Alltag immer ein Abstand von zumindest 1m, der Abstand beim Sport ist durch das Ministerium noch unklar, die Regelungen werden so schnell wie möglich nachgereicht. In der Zwischenzeit wird die Einhaltung ausreichender bzw. größerer Abstände empfohlen. Mindestabstand 2 Meter!
- Gruppen dürfen nicht größer als 10 Personen sein, Gruppen mit Kindern unter 10 Jahren nicht größer als 5 Kinder plus TrainerInnen.
- Wird in Trainingsgruppen trainiert sollten diese Trainingsgruppen möglichst immer aus den gleichen Personen bestehen und auch kleiner gehalten werden, um so in Fall einer Infizierung rascher die anderen Kontaktpersonen ermitteln zu können.
- Ein Vereinstraining mit Kindern unter 6 Jahren ist noch nicht erlaubt, da diese die Sicherheitsabstände nicht einhalten können. Trainieren Vereinstrainer nur mit einem Kind unter 6 Jahren ist dies möglich, weil die TrainerIn auf die Einhaltung der Abstände achtet.
- Gelände, Strecke sowie Dauer und Intensität der Trainingsfahrt dürfen das Sturz- und Verletzungsrisiko nicht erhöhen.
- Mund-Nasen-Schutzmaske und Einweghandschuhe mitführen.

Spezifische Handlungsempfehlungen Lauftraining

Allgemeine Handlungsempfehlungen auf geöffneten Leichtathletikanlagen

- Der Fokus ist zu 100% auf das Training zu richten.
- Social Media-Aktivitäten (Instagram, Facebook...) sind während der Zeit auf der Sportstätte tunlichst zu unterlassen.
- Die Sportstätte ist unmittelbar nach dem Training wieder zu verlassen.
- Bei gemeinsamen Starts und Sprints bis 400m ist zwischen den Athleten zumindest eine Bahn frei zu lassen.
- Sollten Rundläufe (Bahn 1 und 2) stattfinden, sind Läufe zwischen 100m und 400m unbedingt auf den äußeren Bahnen durchzuführen.
- Tempoläufe sind nur einzeln und nur auf Bahn 1 und 2 durchzuführen
- Gemeinsame Läufe von zwei oder in Gruppen von mehreren Personen sind ausnahmslos untersagt.
- Die Hausordnung in der jeweiligen Infrastruktur für die COVID-19 Zeit ist einzuhalten.

Spezifische Handlungsempfehlungen bei Freiluft-Lauftraining

- Gruppen dürfen nicht größer als 10 Personen sein.
- Gruppen mit Kindern unter 10 Jahren nicht größer als 5 Kinder plus TrainerInnen.
- Mindestabstand von 2 Meter, sowohl seitlich als auch nebeneinander ist einzuhalten.
- Gelände, Strecke sowie Dauer und Intensität der Trainingseinheit dürfen das Sturz- und Verletzungsrisiko nicht erhöhen.
- Wird in Trainingsgruppen trainiert sollten diese Trainingsgruppen möglichst immer aus den gleichen Personen bestehen und auch kleiner gehalten werden, um so in Fall einer Infizierung rascher die anderen Kontaktpersonen ermitteln zu können.
- Mund-Nasen-Schutzmaske und Einweghandschuhe mitführen.

Mit freundlicher Unterstützung von

