Deutscher Fechter-Bund

Deutscher Fechter-Bund e. V., Am Neuen Lindenhof 2, 53117 Bonn
Tel.: 0228-98905-0, Fax: 0228-679430 E-Mail: info@fechten.org

Übergangsregeln

für die Wiederaufnahme des Trainings- und Wettkampfbetriebes

für den Fechtsport in der erhöhten Corona-Infektionsphase

(Stand: 29.04.2020)

Trainingsbetrieb

*Vorab wichtige Anmerkung! Hierbei handelt es sich um einen **Handlungsleitfaden**, der in den Bundesländern und Kommunen aufgrund regionaler Bestimmungen unterschiedlich umgesetzt werden kann! Dabei kann der Einstieg in den Trainingsbetrieb in den Regionen durchaus direkt in einer späteren Stufe erfolgen oder möglicherweise noch gar nicht umgesetzt werden.* ***In jedem Fall muss die Abstimmung für die Wiederaufnahme des Trainingsbetriebes mit den regionalen Behörden erfolgen!***

Es wird folgender **Stufenplan** zur Wiederaufnahme des Trainingsbetriebes hinsichtlich der Trainingsgruppenstärke entsprechend der festgelegten regionalen Einschränkungen und dem Entwicklungsstadium der Corona-Infektionsphase empfohlen.

1. **Stufe 1:** Kleinstgruppen 2 Athleten + 1 Trainer (OK/PK am Bundesstützpunkt)
2. **Stufe 2a:** Kleingruppen 5 Athleten + 1 Trainer (Bundeskader am Bundesstützpunkt)
   Stufe 2b: Kleingruppen 5 Athleten + 1 Trainer (Bundeskader am Landesstützpunkt)
   Stufe 2c: Kleingruppen 5 Athleten + 1 Trainer (Landeskader am Landesstützpunkt)
3. **Stufe 3:** mittlere Gruppenstärke 10 Athleten + 2 Trainer (Bundeskader/Landeskader am Bundes-/Landesstützpunkt)
4. **Stufe 4:** größere Gruppenstärke 15 Athleten + 2 Trainer (zusätzlich Training im Verein)
5. **Stufe 5:** komplette Freigabe

Grundsätzlich findet das fechtspezifische Training in geschlossenen Trainingshallen statt. Wichtig ist die regelmäßige Durchlüftung aller Räumlichkeiten. Selbstverständlich können und sollen Trainingsmaßnahmen (bspw. konditionelles Training) auch (vorzugsweise) im Outdoor-Bereich stattfinden. Diese Trainingseinheiten müssen in jedem Fall unter Einhaltung der allgemein gültigen Schutzbestimmungen (Abstandsregel, eingeschränkte Gruppenstärke, lautes Sprechen etc.) durchgeführt werden und sind somit mit weniger Einschränkungen als im Indoor-Bereich umsetzbar.

Trainingsinhalte und -regeln

In Trainings- und Fechthallen: (Priorität 1)

(1) Grundsätzliche gilt die Einhaltung der **2-Meter-Abstandsregel**.
(2) **Erlaubte Trainingsinhalte**:
   a. **Einzellektionen** (fechtspezifisches **Techniktraining**, keine Wettkampflektionen) zwischen Trainer und Athlet. Der Einsatz eines Mund- und Nasenschutzes unter der Fechtmaske ist zu prüfen. Bei Verwendung ist die Intensität der Fechtlektion auf die verminderte Sauerstoffaufnahme anzupassen.
   b. **Fechtspezifische Beinarbeit**.
   c. **Techniktraining** mit und ohne Fechtwaffe (bspw. Spiegeltraining).

Deutscher Fechter-Bund e. V., Am Neuen Lindenhof 2, 53117 Bonn
Tel.: 0228-98905-0, Fax: 0228-679430 E-Mail: info@fechten.org

d. **Stoßkissenübungen**.
e. **Konditionstraining** (Abstandsregel größer als 2 Meter!), bei entsprechender Wetterlage vorzugsweise auch im Outdoor-Bereich umsetzbar.

(3) **Verbotene Trainingsinhalte**:
a. **Fechten** (Wettkampftraining).
b. **Wettkampflektionen**.
c. Sämtliche Trainingsinhalte ohne Einhaltung der vorgeschriebenen Abstandsregel.

In Kraft- und Gymnastikräumen: (Priorität 2)

(1) Grundsätzliche gilt die Einhaltung der **2-Meter-Abstandsregel**.
(2) **Direkte Begegnungen sind zu vermeiden**.
(3) **Kräftigungsübungen** dürfen nicht durch Trainer oder Trainingspartner geführt werden.
(4) Verwendung von **frischen Handtüchern** ist zwingend vorgeschrieben.
(5) Jedes **Kraft-, Kardio-, Gymnastik- und Trainingsgerät** wird vor und nach Nutzung mittels zur Verfügung gestellter Desinfektionsmittel (Wischtücher) gereinigt.

Hygienevorschriften:

(1) Die **Nutzung der Umkleideräume** (einschließlich Duschen) ist während der eingeschränkten Nutzungsphase **nicht bzw. nur unter strengsten Hygienevorschriften möglich**.
(2) **Toiletten in unmittelbarer Nähe zur Fechthalle** sind geöffnet und können genutzt werden. Diese sind am Ende des Trainingstages gründlich zu reinigen und zu desinfizieren. Weitere Toiletten sind verschlossen.
(3) Nutzung eines Kraftraums nur mit **frischen Handtüchern** möglich.
(4) Jedes **Sportgerät** wird vor und nach Nutzung durch die Athletinnen/Athleten mittels zur Verfügung gestellter Desinfektionsmittel gereinigt.
(5) **Türklinken** sollen nicht mit der Hand berührt werden. Die Benutzung von eigenen Tüchern/Handtüchern wird empfohlen. Nach jeder Trainingseinheit werden die Türklinken desinfiziert.
(6) Lautes **Sprechen, Rufen und Brüllen** sind zu vermeiden.
(7) **Körperkontakte** (wie Händeschütteln, Abklatschen, in den Arm nehmen etc.) sind zu vermeiden.
(8) Grundsätzlich sind die **allgemeinen Hygienebestimmungen** einzuhalten und zu beachten.
(9) Der **2-Meter-Abstand** ist überall uneingeschränkt einzuhalten.

Weiterführende Bestimmungen bzgl. Trainingsrealisierung:

(1) Vorab sollte eine **verpflichtende Risikoabfrage** aller potenziellen Nutzer mittels beigefügten Fragebogen SARS-CoV-2 erfolgen.
(2) Einhaltung klar **geregelter Hallenöffnungszeiten.**
(3) Die **An- und Abreise** erfolgt individuell und nicht in Fahrgemeinschaften.
(4) Der **Zugang der Trainingsstätte** muss klar geregelt werden.
(5) Erstellung eines **Nutzungsplans** mit fest zugeordneten Trainingszeiten und Pausen zwischen den Trainingseinheiten, um Überschneidungen zu vermeiden.
(6) **Protokollierung** der Trainingseinheiten.

Anmerkung: Die Trainingsregeln, die Hygienebestimmungen sowie die weiterführenden Bestimmungen wurden gemeinsam mit dem Gesundheitsamt Bonn abgestimmt.

Deutscher Fechter-Bund

Deutscher Fechter-Bund e. V., Am Neuen Lindenhof 2, 53117 Bonn
Tel.: 0228-98905-0, Fax: 0228-679430 E-Mail: info@fechten.org

Wettkampfbetrieb

Die Durchführung von Wettkämpfen ist aktuell noch nicht plan- und realisierbar. Der DFB hat den nationalen Wettkampfkalender bis Ende August eingefroren. Auch der internationale Wettkampfkalender ist bis auf weiteres ausgesetzt. Der DFB rechnet frühestens ab September mit der Wiederaufnahme eines (eingeschränkten) Wettkampfbetriebes. Entsprechende Schutzmaßnahmen und -regeln für die Wettkampfdurchführung werden national und international ausgearbeitet.

Ergänzende Hinweise
An den Bundesstützpunkten sollten physiotherapeutische Behandlungen in den entsprechenden Stufen für die definierte Personenanzahl für Bundeskaderathletinnen/-athleten zugelassen werden.

An der Ausarbeitung diese Übergangsregeln haben der Sportdirektor, der Referent Leistungssport, die Bundesstützpunktleiter, der Bundestrainer Wissenschaften und der Vorsitzende der Medizinischen Kommission des Deutschen Fechter-Bundes mitgewirkt.

gez. Sven Ressel
Sportdirektor
Deutscher Fechter-Bund

Bonn, 29.04.2020

Anlagen:
Fragebogen
Hygienetipps

Deutscher Fechter-Bund

Deutscher Fechter-Bund e. V., Am Neuen Lindenhof 2, 53117 Bonn
Tel.: 0228-98905-0, Fax: 0228-679430 E-Mail: info@fechten.org

Fragebogen SARS-CoV-2 Risiko

1. Personenbezogene Daten

Name
Vorname
Geburtsdatum
Adresse (aktueller Trainingsort)
Telefon (mobil)
Mail
Fechtdisziplin
Kaderstatus

2. Kontaktrisiko-Evaluation

Bitte beantworten Sie die Fragen zur Einschätzung des Kontaktrisikos mit SARS-CoV-2	Ja	Nein
Hatten Sie Kontakt zu einem bestätigten SARS-CoV-2 Fall innerhalb der letzten 14 Tagen?		
Bestand in der Vergangenheit die Anordnung einer behördlichen Quarantäne im Zusammenhang mit SARS-CoV-2? Wenn ja, bitte Datum des Ablaufs der Anordnung angeben: _____		
Waren Sie innerhalb der letzten 14 Tage außerhalb Ihres gemeldeten Heimatortes und/oder Trainingsortes? Wenn ja, bitte aufführen wann und wo: _____		

Deutscher Fechter-Bund e. V., Am Neuen Lindenhof 2, 53117 Bonn
Tel.: 0228-98905-0, Fax: 0228-679430 E-Mail: info@fechten.org

3. Symptomevaluation

Bitte beantworten Sie die Fragen zur aktuellen klinischen Symptomatik! **(bitte berücksichtigen Sie den Zeitraum der letzten 14 Tage)**	Ja	Nein
Fieber		
Allgemeines Krankheitsgefühl, Kopf- und Gliederschmerzen		
Husten		
Dyspnoe (Atemnot)		
Geschmacks- und/oder Riechstörungen		
Halsschmerzen		
Rhinitis (Schnupfen)		
Diarrhoe (Durchfall)		

Sollte eine der Fragen mit „JA“ beantwortet werden, ist die Teilnahme am Training nicht möglich und muss medizinisch abgeklärt werden!

Deutscher Fechter-Bund e. V., Am Neuen Lindenhof 2, 53117 Bonn
Tel.: 0228-98905-0, Fax: 0228-679430 E-Mail: info@fechten.org

infektionsschutz.de
Wissen, was schützt.

Infektionen vorbeugen:

Die 10 wichtigsten Hygienetipps

Im Alltag begegnen wir vielen Erregern wie Viren und Bakterien. Einfache Hygienemaßnahmen tragen dazu bei, sich und andere vor ansteckenden Infektionskrankheiten zu schützen.

1. Regelmäßig Hände waschen

- wenn Sie nach Hause kommen,
- vor und während der Zubereitung von Speisen,
- vor den Mahlzeiten,
- nach dem Besuch der Toilette,
- nach dem Naseputzen, Husten oder Niesen,
- vor und nach dem Kontakt mit Erkrankten,
- nach dem Kontakt mit Tieren.

2. Hände gründlich waschen

- Hände unter fließendes Wasser halten,
- von allen Seiten mit Seife einreiben,
- dabei 20 bis 30 Sekunden Zeit lassen,
- unter fließendem Wasser abwaschen,
- mit einem sauberen Tuch trocknen.

3. Hände aus dem Gesicht fernhalten

- Fassen Sie mit ungewaschenen Händen nicht an Mund, Augen oder Nase.

4. Richtig husten und niesen

- Halten Sie beim Husten und Niesen Abstand von anderen und drehen sich weg.
- Benutzen Sie ein Taschentuch oder halten die Armbeuge vor Mund und Nase.

5. Im Krankheitsfall Abstand halten

- Kurieren Sie sich zu Hause aus.
- Verzichten Sie auf enge Körperkontakte, solange Sie ansteckend sind.
- Halten Sie sich in einem separaten Raum auf und benutzen Sie wenn möglich eine getrennte Toilette.
- Benutzen Sie Essgeschirr oder Handtücher nicht mit anderen gemeinsam.

6. Wunden schützen

- Decken Sie Wunden mit einem Pflaster oder Verband ab.

7. Auf ein sauberes Zuhause achten

- Reinigen Sie insbesondere Küche und Bad regelmäßig mit üblichen Haushaltsreinigern.
- Lassen Sie Putzlappen nach Gebrauch gut trocknen und wechseln sie häufig aus.

8. Lebensmittel hygienisch behandeln

- Bewahren Sie empfindliche Nahrungsmittel stets gut gekühlt auf.
- Vermeiden Sie den Kontakt von rohen Tierprodukten mit roh verzehrten Lebensmitteln.
- Erhitzen Sie Fleisch auf mindestens 70 °C.
- Waschen Sie Gemüse und Obst gründlich.

9. Geschirr und Wäsche heiß waschen

- Reinigen Sie Ess- und Küchenutensilien mit warmem Wasser und Spülmittel oder in der Spülmaschine.
- Waschen Sie Spüllappen und Putztücher sowie Handtücher, Waschlappen, Bettwäsche und Unterwäsche bei mindestens 60 °C.

10. Regelmäßig lüften

- Lüften Sie geschlossene Räume mehrmals täglich für einige Minuten.

BY-NC-ND

Quelle: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) Stand: 2016