

## Empfehlungen des Österreichischen Handballbundes zur Covid-19 Prävention

Mit 29. Mai 2020 tritt die nächste Verordnung im Hinblick auf die Lockerung der Covid-19 Präventionsmaßnahmen in Kraft. Aus dieser Verordnung ergeben sich **neue Vorgaben** im Hinblick auf die **Trainingsgestaltung**, die wir untenstehend zusammenfassen bzw. durch weitere Verhaltensempfehlungen im Sinne der Covid-19 Prävention ergänzen. Somit können – unter Einhaltung der geltenden Einschränkungen – ab dem 29. Mai Trainings auch in Indoor-Sportstätten (Halle, Kraftkammer etc.) abgehalten werden.

Der ÖHB empfiehlt den nächsten Schritt an Lockerungen der Maßnahmen mit Beginn der Trainingswoche **ab Montag, 1. Juni 2020** umzusetzen und ersucht die Handballfamilie weiterhin um Solidarität bei der Umsetzung der Vorgaben.

In jedem Fall sind alle **Beschränkungen der Verordnung** - abrufbar unter [https://www.ris.bka.gv.at/Dokumente/BgblAuth/BGBLA\\_2020\\_II\\_231/BGBLA\\_2020\\_II\\_231.html](https://www.ris.bka.gv.at/Dokumente/BgblAuth/BGBLA_2020_II_231/BGBLA_2020_II_231.html) sowie die Vorgaben der jeweiligen Sportstättenbetreiber (z.B. Haus- bzw. Nutzungsordnung) einzuhalten.

Darüber hinaus sollten die **Handlungsempfehlungen von Sport Austria (BSO)** – abrufbar unter <https://www.sportaustria.at/de/schwerpunkte/mitgliederservice/informationen-zum-coronavirus/handlungsempfehlungen-fuer-sportvereine-und-sportstaettenbetreiber/> sowie die vorliegenden Empfehlungen des ÖHB eingehalten werden.

Jeder Spieler nimmt auf eigene Gefahr am Trainingsbetrieb teil und ist sich den Risiken einer erhöhten Übertragbarkeit des Virus durch die Sportausübung bewusst. Bei Kindern und Jugendlichen haben die Erziehungsberechtigten das Risiko abzuwägen und über die Teilnahme ihrer Kinder zu entscheiden. Wir empfehlen den Vereinen bzw. Trainings anbietenden Institutionen, alle Spieler die Einverständniserklärung, die von Sport Austria erarbeitet wurde, ausfüllen und unterzeichnen zu lassen.

Die Handlungsempfehlungen und die Einverständniserklärung stehen auf der ÖHB Website [www.oehb.at](http://www.oehb.at) im Bereich „Infos & Service“ / Untermenü Downloads / Covid-19 Prävention zum Download zur Verfügung: <https://www.oehb.at/de/infos-service/downloads>

Die Gesundheit hat natürlich weiterhin oberste Priorität! Dennoch hoffen wir, dass in den nächsten Wochen weitere Schritte in Richtung eines vollumfänglichen Trainingsbetriebes folgen werden. Dementsprechend werden die Handlungsempfehlungen des ÖHB laufend überprüft und aktualisiert.

*Im Interesse der Lesbarkeit wurde auf geschlechtsbezogene Formulierungen verzichtet. Selbstverständlich sind immer Frauen und Männer gemeint, auch wenn explizit nur eines der Geschlechter angesprochen wird.*

## Trainingsorganisation / -Durchführung

- Trainings können ab sofort **im Freien und Indoor** abgehalten werden. Die Regelungen gelten somit für alle Spielformen des Handballs, z.B. auch für Beach- oder Street Handball.
- Trainings müssen derart organisiert werden, dass im Training der **Mindestabstand von 2 m** jederzeit eingehalten werden kann. Der Mindestabstand gilt gleichermaßen für Sportler, Trainer und Betreuer.
- **Kleingruppen:** Rechtlich gesehen wurde die Verbindlichkeit zur Bildung von Kleingruppen aufgehoben. Wir empfehlen dennoch, das Training in Kleingruppen vorerst beizubehalten, um zu vermeiden, dass im Fall eines Covid-infizierten Spielers/Betreuers die gesamte Mannschaft in Quarantäne muss bzw. eine Nachverfolgung von Kontaktpersonen einfacher möglich ist. Daher gilt folgende **Empfehlung:**
  - **max. 10 Personen (inklusive** der anwesenden Trainer / Betreuer, d.h. in der Regel 9 Sportler + 1 Trainer)
  - Die **Zusammensetzung** der Kleingruppen sollte **gleichbleiben** (dieselben Sportler trainieren miteinander).
  - Auf großen Sportplätzen / Hallenflächen können unter Einhaltung des Mindestabstands mehrere Gruppen trainieren.
- Unterschiedliche Trainingsgruppen sollten einander nach Möglichkeit nicht direkt begegnen:
  - entweder **zeitlich versetztes Training** mit Pause zwischen den Einheiten
  - oder **örtlich getrennte Gruppen**, die einander nicht begegnen. Beispiele:
    - eine Gruppe je Spielfeld-Hälfte, mit optischer Trennung wie z.B. Markierungshütchen oder Stangen in der Mitte der Halle
    - bei Dreifach-Turnhallen Training mit heruntergelassenen Wänden / Abtrennungen.
  - Die gleichen (Klein-)Gruppen sollten wenn möglich immer in der gleichen Spielfeld-Hälfte / im gleichen Hallen-Drittel usw. trainieren.
- Der Verein erstellt einen **Plan der Trainingszeiten und -Orte** (bzw. Spielfelder) der jeweiligen Gruppen.
- Die **Sportler / Trainingsgruppen sind immer von einem Trainer zu begleiten** – insbesondere bei Kindern und unmündigen Minderjährigen (unter 14 Jahre) – Aufsichtspflicht!
- Die Sportler sind vor jedem Training über die einzuhaltenden **Regeln / Vorschriften zu informieren.**
- Der Trainer hat die **Einhaltung der Vorgaben** im Rahmen des Trainings zu überwachen und Sportler, die sich nicht konform verhalten, vom Trainingsbetrieb auszuschließen.

## Hinweise zum Hallen-Training

Bei **Indoor-Sportstätten** sollten zudem folgende Punkte bedacht werden:

- Es gilt **immer einen Mindestabstand** von 1 m einzuhalten – bei der Sportausübung 2 m.
- Es ist **grundsätzlich ein Mund-Nasen Schutz (MNS) zu tragen**. Nur für die **Sportausübung** und das Duschen (siehe unten) darf dieser **abgenommen** werden.
- Die **Aufenthaltsdauer** in geschlossenen Räumlichkeiten sollte außerhalb der Trainingszeiten **so kurz wie möglich** gehalten werden.

- Die **Türen** (z.B. Zugang zum Spielfeld) sollten nach Möglichkeit **offengehalten** werden, um Kontakt mit Türgriffen weitestgehend zu vermeiden.
- Wenn baulich möglich, sollte für eine gute und regelmäßige **Belüftung** gesorgt werden.
- **Besprechungen** sollten nach Möglichkeit **im Freien** organisiert werden (anstatt in geschlossenen Räumlichkeiten). Sonst gilt es den Abstand von 2 m einzuhalten.
- Die Nutzung von Garderoben und Duschen in der Sportstätte / Halle ist unter Einhaltung von 1 m Abstand möglich. **Wir empfehlen** dennoch, **die Garderoben und Duschen** vorerst noch **nicht zu nutzen**.
- Für die **WC-Nutzung** gilt die Einhaltung des 1 m Abstandes und das Tragen eines Mund-Nasen Schutzes (MNS)

## An- und Abreisen

- Bei der An- und Abreise sind die **allgemein gültigen Regelungen** zu beachten!
- Auf die Bildung von Fahrgemeinschaften sollte verzichtet werden. Falls dies unvermeidbar ist, gilt: Bei der Bildung von **Fahrgemeinschaften** für die Anreise zur Sportstätte ist von Personen, die nicht in einem gemeinsamen Haushalt leben, ein **Mund-Nasen-Schutz** zu tragen und dürfen pro Sitzreihe einschließlich dem/der LenkerIn nur **zwei Personen** befördert werden.
- Um Ansammlungen vor der Sportanlage bzw. im Eingangs- und Garderobebereich zu vermeiden ist **pünktliches An- und Abreisen** notwendig.
- **Eltern / Begleitpersonen** bringen die Kinder / Jugendlichen zum Trainingsort und holen sie nach Trainingsende wieder ab – wir empfehlen **keine Anwesenheit während des Trainings** auf der Sportstätte bzw. in der Sporthalle!
- Nach Möglichkeit sollten die Trainer die Kinder außerhalb der Halle bzw. im Foyer-Bereich in Empfang nehmen (kein Zugang für Eltern / Begleitpersonen zum Spielfeld oder in den Garderobentrakt).
- Die **Desinfektion** der Hände bzw. Händewaschen bei der Ankunft in der Sportstätte, vor der Heimreise und bei Ankunft zuhause ist ratsam.
- Bei der Nutzung von **Kantinen** gelten die Regeln der Gastronomie.

## VOR dem Training

- Alle Sportler kommen bereits umgezogen **in Trainingsbekleidung zum Trainingsort**.
- Die Sportler bringen eine **eigene**, bereits befüllte **Trinkflasche** und ev. ein **eigenes Handtuch** mit zum Training.
- Es erfolgt **KEINE Begrüßung per Handschlag** – auch dabei ist der Mindestabstand zu wahren.
- Um das direkte Aufeinandertreffen von Gruppen zu vermeiden, hat die nächstfolgende Trainingsgruppe entweder im Foyer oder im Zuseher-Bereich abzuwarten, bis die voran gegangene Gruppe ihr Training beendet und das Spielfeld / den Trainingsbereich verlassen hat.
- Der **Trainer kontrolliert und protokolliert die Anwesenheit** der Spieler und somit die Zusammensetzung der Kleingruppen, um im Erkrankungsfall eine "Nachverfolgung" von betroffenen Personen zu ermöglichen.

## Was ist im Training ERLAUBT?

- Aktivitäten sowohl **im Freien** als auch **Indoor**, wie z.B. Sporthallen oder Kraftkammern.
- Einhaltung des **Mindestabstandes: 2 m** während des **gesamten Trainingsablaufes**
- Auch der Trainer hält **beim Anleiten / Korrigieren** den **Mindestabstand von 2 m** ein.
- **Balltraining** (siehe eigener Punkt „Umgang mit dem Ball“) **erlaubt**.
- **Ergänzende Trainingsgeräte**, wie z.B. Theraband, Wackelkissen, Airbodies usw. sind immer nur vom gleichen Sportler einer Trainingseinheit zu benutzen.

## Umgang mit dem BALL (immer unter Einhaltung der Abstandsregel)

- **Passen / Fangen / Werfen erlaubt**
- **Übungen zur Balltechnik** (Tippen / Prellen) **erlaubt**
- **Würfe auf das Tor** sowie sportartspezifische **Abwehraktionen des Torhüters erlaubt**
- Die **Bälle** sind immer nur von der **gleichen Trainingsgruppe** zu benutzen, d.h. entweder bringt jeder Sportler den eigenen Ball mit oder es werden die Bälle immer nur für eine Kleingruppe genutzt (Ballsäcke entsprechend beschriftet).
- Bei **Treffern ins Gesicht** ist der Ball aus dem Trainingsbetrieb zu nehmen.
- Jede Trainingsgruppe muss eine **eigene Dose Harz** verwenden (sofern die Verwendung seitens des Hallenbetreibers gestattet ist).

## Was ist im Training NICHT erlaubt?

- **Kein Körperkontakt**
- **Keine Partnerübungen** ohne ausreichenden Mindestabstand
- **Keine Anwesenheit von anderen Personen** als Sportler, Trainer und medizinische Betreuer.
- **Keine Übungen** (insbesondere im Kraft-Training), bei denen eine **Sicherung** durch den Trainer / einen anderen Spieler **erforderlich** ist (z.B. Bankdrücken).  
Zur Vermeidung von Verletzungen bzw. zur Leistung von Erste Hilfe darf der Abstand kurzfristig unterschritten werden. Wenn möglich sollte dabei ein Mund-Nasen Schutz (MNS) getragen werden.
- Sportler, die sich **nicht völlig gesund** fühlen (z.B. Symptome einer Erkältung oder erhöhte Temperatur aufweisen) haben **dem Training fern zu bleiben** (Eigenverantwortung bzw. Verantwortung der Eltern)!
- Sportler, in dessen **Umfeld ein positiver Covid-19 Fall** auftreten, haben dies **unverzüglich dem Trainer und dem Verein zu melden** und die weitere Vorgangsweise abzusprechen.

## NACH dem Training

- **KEINE Verabschiedung per Handschlag / Abklatschen** – der Mindestabstand ist zu wahren.
- Der **Trainingsplatz /-Raum bzw. das Spielfeld** sollte **zügig verlassen** werden.
- Der Sportler nimmt seine **Trainingsutensilien** (Bekleidung, Flasche, Schuhe, Handtuch etc.) selbst mit. Diese werden **zu Hause versorgt / gewaschen**.
- **Umziehen / Duschen** erfolgt nach Möglichkeit **zu Hause**.
- Der **Trainer versorgt** allfällige **Trainingsmaterialien** und sorgt für dessen **Desinfektion**.