RETURN-TO-PLAY IM AMATEURSPORT

Wiederaufnahme des Handballsports -
Positionspapier des Deutschen Handballbund e.V.

Stand: 30.04.2020

DHB
Deutscher Handballbund

PRÄAMBEL

Der Zweck des Deutschen Handballbundes ist die Förderung und Weiterentwicklung des Sports auch in der Zeit der Corona-Pandemie, die unsere Gesellschaft nachhaltig fordert. Aus diesem Grunde möchten wir mit diesem lösungsorientierten Positionspapier verdeutlichen, warum und wie der Handballsport einen verantwortungsvollen Plan zur Wiederaufnahme des Amateursports benötigt und durchführt.

DAS HÖCHSTE GUT IST DIE GESUNDHEIT ALLER MITGLIEDER; DIESE GILT ES STETS ZU SCHÜTZEN.

Deshalb können Trainingseinheiten nur dann abgehalten werden, wenn kein akuter Vorfall bzw. Verdacht einer Infektion an SARS-CoV-2 bekannt ist. Sobald ein Mitglied der Trainingsgruppe einen nachvollziehbaren Verdacht aufweist oder gar infiziert ist, muss der Trainingsbetrieb der Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus der Trainingsgruppe rückverfolgt und eingestellt werden.

Der folgende Plan umfasst einen stufenweisen Wiedereinstieg in den Handballsport vom autonomen Sporttreiben bis hin zum Kleingruppentraining unter Berücksichtigung der sukzessiven Aufhebung der Einschränkungen des öffentlichen Lebens und aufgeführter Sonderregelungen. Die Erfüllung aller Sonderreglungen für den Handball und mögliche Orientierung an der abgebildeten Zeitschiene ist dabei von einer Vielzahl staatlicher und nichtstaatlicher Akteure abhängig. Zur Erfüllung müssen zusätzliche Bemühungen von Seiten des DHB, der Landesverbände und insbesondere Vereinen unternommen werden, diese Auflagen zu erfüllen. Dabei kann es zu vielen unterschiedlichen Lösungswegen kommen, die aber immer darauf abzielen, eine nächste Stufe zu erreichen. Dabei voneinander zu lernen und miteinander Lösungen zu finden, ist zielführend, kann aber keine bundesweite Allgemeingültigkeit gewährleisten. Aus diesem Grunde müssen zusätzlich auf regionaler und kommunaler Ebene weitere Bestimmungen beachtet und das Stufenmodell daran angepasst werden.

Der Plan endet mit dem mannschaftsinternen Trainings- und darauf folgend dem Wettkampf-/ Spielbetrieb. Erst mit Wiederaufnahme eines regulären Trainingsbetriebes aller Sportlerinnen und Sportler kann auch der Ligaalltag wieder stattfinden. Der Kinder- und Jugendbereich bedarf einer gesonderten Betrachtung. Es besteht die Möglichkeit alternative Wettkampfformen, vor allem im Mini bis D-Jugendbereich - zur Überbrückung des Spielbetriebes zu organisieren; der DHB und seine Landesverbände arbeiten aufbauend auf diesem Dokument an der Möglichkeit alternativer Wettkampfformen. Darüber hinaus sind beispielsweise auch digitale, eigenständige Sonderspielformen insbesondere im Kinder- und Jugendalter übergangsweise gewünscht und denkbar. Gegebenenfalls sollten diese Alternativangebote auch zu Zeiten der Ferien angeboten werden können, um die Trainingsgruppenanzahl, Durchführungszeiten und Hallenkapazitäten zu entlasten.

Das gemeinschaftliche Sporttreiben in einer bekannten Umgebung stellt einen zentralen Bedarf dar, die Mannschafts- und Mitgliederzahlen zu erhalten. Bis dies wieder möglich ist, müssen Vereinsangebote existieren, die zum Erhalt der Mitglieder dienen. Dafür sollen alternative Wettkampfformen, insbesondere im Kinder- und Jugendbereich entwickelt werden, die eine autonome Durchführbarkeit ermöglichen und zur Gesundhaltung der Mitglieder führt. Insbesondere in ihrer edukativen Arbeit mit Kindern und Jugendlichen und der damit verbundenen persönlichkeitsentwickelnden Verantwortung sind Vereine aktuell limitiert. Hier müssen sie möglichst

schnell wieder aktiv werden können. Dafür müssen individualisierbare Ideen offeriert werden, die unter Berücksichtigung der Durchführbarkeit legitim sind.

Erwachsene können mit der Gesundhaltung unter Vorgabe der in den Vereinen existierenden lizenzierten Trainerinnen und Trainer vorerst ohne Aufsicht trainieren, sind jedoch in ihrer Sportausübung und dem damit gewohnten gesellschaftlichen Leben stark beeinträchtigt. Auch hier würde ein Stück weit Normalität eintreten, wenn der Trainingsbetrieb unter bestimmten Limitierungen wieder in den dafür zur Verfügung stehenden Hallen oder aber Outdoor aufgenommen werden kann. Diese Wiederaufnahme dient insbesondere zur Förderung der psychischen Gesundheit eines jeden Mannschaftssportlers und kann unter klaren Vorgaben gelingen.

In Summe ist es für den gesamten Handballsport unabdingbar, möglichst schnell wieder in den zur Verfügung stehenden Hallenbetrieb bzw. im Fall des Beachhandballs in den Trainingsbetrieb auf den Beachhandball-Plätzen einzusteigen, um eine künftige Welle an Vereinsaustritten (der daraus entstehenden finanziellen wie auch gesellschaftlichen Belastung) und Verletzungen aufgrund der spezifischen physiologischen Anforderungen aktiv verhindern zu können.

Demnach soll es möglichst zeitnah unter Berücksichtigung gesonderter Regeln eine stufenweise Verlagerung des Kleingruppen-Trainingsbetriebes bis hin zum Mannschaftstraining über Outdoorflächen wie Rasen-, Kunstrasen-, Sand-, Beton- und Tartan-/ Kleinspielfeldplätzen zurück in Sporthallen unter Berücksichtigung gesonderter Regeln geben. Diese Regeln entstammen unter anderem den entsprechenden Vorgaben des Leistungssports und dienen zur Zweckerfüllung unserer Vereine, **der Pflege und Förderung des Sports mit allen damit unmittelbar und mittelbar im Zusammenhang stehenden Aufgaben, insbesondere durch die Schaffung und den Betrieb von Sportanlagen, die Anschaffung und Bereitstellung von Sportgeräten, die Förderung sportlicher Übungen und Leistungen der Mitglieder.** Diese aktuelle Limitierung der Ausübung des Vereinszweckes bedarf eines Konzepts und eines geregelten Ablaufs zur Rückführung in den Normalbetrieb, damit die gesellschaftlichen und edukativen Aufgaben der Handballvereine nicht vernachlässigt werden. Die Motivation und damit der Beitrag unserer Vereine zum gesellschaftlichen Leben, Zusammenhalt und der Gesundhaltung, müssen gefördert werden, indem Vereinen eine Perspektive gegeben wird.

8-STUFENPLAN ZUR WIEDERAUFNAHME DES HANDBALL-SPORTS IM AMATEURSPORT

8-STUFENPLAN

Der Schritt von einer Stufe zur nächst höheren erfolgt ausdrücklich nur nach einer vollständigen, regionalen und/oder kommunalen (Re-)Evaluation der Vorgaben seitens der zuständigen Behörden und nach Neubewertung der gesetzlichen Restriktionen und Auflagen. Diese sind auch von Verordnungen und Erlassen der jeweiligen Bundesländer bzw. der Kultusministerkonferenz abhängig. Der Zeitraum zum Übergang zu der nächsthöheren Stufe ist analog zu den Bekanntgaben der Bundesregierung zunächst auf zwei Wochen definiert.

Die Ausnahme bildet der Übergang von der siebten auf die achte Stufe, bei der ein Zeitraum von einem Monat empfohlen wird. Dieses verlängerte Zeitfenster ermöglicht eine vermehrte Durchführung von Testspielen und Trainingseinheiten zur Vorbereitung auf den offiziellen Wettkampfbetrieb und insbesondere eine Verletzungsprophylaxe. Die dabei entstandene Zeitschiene ist dabei ausschließlich als Orientierung zu verstehen und muss regional und kommunal von Verband/ Verein angepasst werden.

Für die Evaluation sind labordiagnostische Testungen der Goldstandard. Mindestens aber sind die Kontaktrisiko-Evaluation und Symptomevaluation nach Grumm & Wolfarth als Indikator heranzuziehen (nach Grumm & Wolfarth, 2020). Sobald Verdachtsfälle bestehen oder Erkrankungen zu verzeichnen sind, ist eine vollständige Neubewertung der Einstufung vorzunehmen.

Die zehn Leitplanken des DOSB flankieren den hier skizzierten **8-Stufenplan:**

Bei der Durchführung der Phasen gilt es insbesondere Risikogruppen zu schützen: Personen, die zu der Risikogruppe gehören bzw. regelmäßig in Kontakt mit Risikogruppen stehen, wird bis auf Weiteres empfohlen autonomes Sporttreiben zu bevorzugen oder in konzeptioneller/ fachlicher Art zu unterstützen.

Es wird empfohlen eine verantwortliche Person zur Qualitätssicherung und zur Einhaltung der Richtlinien zu benennen, die dafür Sorge trägt, dass alle nötigen Regelungen eingehalten werden (zum Beispiel Kennzeichnung der Ein- und Ausgänge, Bereitstellung von Desinfektionsmittel). Darüber hinaus haben die Trainer*innen dafür Sorge zu tragen, dass die Regelungen berücksichtigt werden. Insbesondere im Kinder- und Jugendbereich empfiehlt es sich Eltern in Entscheidungen, Abläufe und die Umsetzung von Maßnahmen zur Einhaltung der Richtlinien einzubeziehen. Grundsätzlich ist die Präsenz anderer Personengruppen jedoch auf ein Minimum zu beschränken.

Eine besondere Herausforderung stellt sich Vereinen in Städten und Gemeinden, die Hallen und/ oder Sportanlagen gemeinsam mit anderen Vereinen (auch aus anderen Sportarten) nutzen bzw. eventuell zusätzliche Auflagen durch die jeweilige Kommune zu befolgen haben. In diesen Fällen bedarf es einer zusätzlichen, vertiefenden Absprache und einer Zusammenführung/ Bündelung möglicher, unterschiedlicher Hygienekonzepte.

Neben diesem Return-To-Play Dokument arbeitet der DHB an detaillierten Umsetzungsrichtlinien sowie einem hygienischen, medizinischen Einsatzplan, der u.a. die Desinfektion von Materialien thematisiert und eine Checkliste für Trainerinnen und Trainer/ Vereine zur Verfügung stellt. Dadurch können die angesprochenen Richtlinien in einfacher Form durchgeführt und kontrolliert werden (z.B. Kleingruppen-Tagebuch zur Dokumentation). Ebenso werden Online-Schulungen/ Webinare mit Anleitungen und Hinweisen für Vereine zur Rückkehr zum Handballsport unter Einbeziehung des 8-Stufenmodells entworfen.

Auf die einzelnen Stufen und jeweiligen Regelungen wird im Folgenden detaillierter eingegangen.

STUFE 1: AUTONOMES TRAINING

ATHLETIKTRAINING UND/ ODER TECHNIKTRAINING MIT TRAININGSEMPFEHLUNGEN

Im ersten Schritt werden Übungen bis zu einer offiziellen Lockerung der Ausgangsbeschränkungen eigenständig und allein durchgeführt werden. Dabei können Lauf- und Kräftigungseinheiten im Freien oder auch Übungen mit dem Ball im Haus bzw. Outdoor durchgeführt werden.

Bei der autonomen Durchführung des Sports sind die folgenden Regelungen zu beachten:

1

- Athletik- und/ oder Techniktraining mit Trainingsempfehlungen aber ohne Vor-Ort-Anleitung durch Trainer*in
- Bevorzugt Freiluftaktivitäten im öffentlichen Raum oder auf öffentlichen und privaten Freiluftsportanlagen, sofern diese in dem entsprechenden Bundesland zugänglich sind
- Einhaltung der Abstandsregelung von mindestens 2 Metern zu anderen Personen
  - Bei Laufeinheiten sollten größere Distanzen beachtet werden (10 Meter)
- Duschen und Umziehen erfolgt ausschließlich zu Hause
- Bei Verwendung von Materialien: Einhaltung der Desinfektions- und Hygieneregeln, insbesondere Handhygiene sowie Desinfektion benutzter Sportgeräte, wie zum Beispiel Langhanteln, Handbälle
- Das Tragen von Schweißbändern zur Absorption von Schweiß von den Handflächen/ der Stirn wird empfohlen

STUFE 2: INDIVIDUELLES TRAINING

2

ATHLETIKTRAINING UND/ ODER TECHNIKTRAINING MIT PARTNER*IN ODER ANLEITUNG DURCH TRAINER*IN

Dieser Schritt kann insbesondere im Amateursport aufgrund fehlender personeller Ressourcen übersprungen werden.

Folgende Regelungen sind in Anknüpfung an Stufe 1 zu beachten:

- Athletik- und/ oder Techniktraining mit Vor-Ort-Anleitung durch Trainer*in oder mit Trainingspartner*in
  - Es werden keine Hilfestellungen mit Körperkontakt durchgeführt
- Bevorzugt Freiluftaktivitäten im öffentlichen Raum oder auf öffentlichen und privaten Freiluftsportanlagen, sofern diese in dem entsprechenden Bundesland zugänglich sind
  - Indoor-Aktivitäten nur in privaten Trainingseinrichtungen, die eine exklusive Nutzung durch Sportler*in und/ oder Trainer*in ermöglicht
- Einhaltung der Abstandsregelung von mindestens 2 Metern zur Trainingspartner*in, Trainer*in oder anderen Personen
  - Bei Laufeinheiten sollten größere Distanzen beachtet werden (10 Meter)
  - Es werden keine Hilfestellungen mit Körperkontakt durchgeführt
- Duschen und Umziehen erfolgen ausschließlich zu Hause
- Ein Gruppenwechsel innerhalb der Halle wird mit 10 Minuten Leerstand durchgeführt
- Einhaltung der Desinfektions- und Hygieneregeln, insbesondere Handhygiene sowie Desinfektion benutzter Sportgeräte, wie zum Beispiel Langhanteln und Handbälle
- Fahrgemeinschaften mit Trainer*in oder Trainingspartner*in von/und zum Training sind zu vermeiden und im Ausnahmefall nur unter Verwendung einer Mund-Nasen-Schutzmaske zulässig
- Das Tragen von Schweißbändern zur Absorption von Schweiß von den Handflächen/ der Stirn wird empfohlen

STUFE 3: KLEINGRUPPEN-TRAINING OUTDOOR

HANDBALLSPEZIFISCHES TRAINING OHNE ZWEIKÄMPFE

Geplanter Startzeitpunkt: 07.05.2020
(Planungen des DOSB)

Im nächsten Schritt sollten Übungen nach einer Lockerung der Ausgangsbeschränkungen und unter Einhaltung der allgemein gültigen Abstandsregelungen durchgeführt werden. Dabei können Lauf- und Kräftigungseinheiten von Kleingruppen bis zu einer **Gruppengröße von maximal 10 Sportler*Innen** im Freien durchgeführt werden. Personen, die regelmäßig in Kontakt mit Risikogruppen stehen, sollten weiterhin autonomes Sporttreiben bevorzugen.

Allen Sportler*Innen einer Sportgruppe sollte ein Informationsbogen zum Thema Hygiene, Gefahren und den aktuellen Empfehlungen des RKI zur Verfügung gestellt und nach eingehender Prüfung von diesen unterzeichnet. Im Falle eines Verdachts müssen sich die Kleingruppen-Mitglieder an die verantwortlichen Stellen – Gesundheitsämter, hausärztliche Praxen oder per Telefon unter 116117 - wenden und sich ggf. auf COVID-19 testen lassen.

Ab diesem Schritt ist auch die Wiederaufnahme von Beachhandballtraining unter den hier aufgeführten Bedingungen möglich. Für den Start eines geregelten Trainingsbetriebes Beachhandball in Kleingruppen ist die Öffnung der kommunalen Sportanlagen unter Einhaltung eines Hygienekonzeptes und der DOSB-Leitplanken zwingend erforderlich. Insbesondere im Fall des Beachhandballs können verschiedene Technikübungen wie Pirouetten unter Einhaltung der Abstandsregelungen trainiert werden.

Folgende Regeln sind zu beachten:

- Athletik- und/ oder Techniktraining sowie handballspezifisches Training ohne Zweikämpfe mit Vor-Ort-Anleitung durch Trainer*in und bis zu einer Gruppengröße von 10 Sportler*innen
- Bevorzugt Freiluftaktivitäten im öffentlichen Raum oder auf öffentlichen und privaten Freiluftsportanlagen

- Die Kleingruppen sollten sich immer aus denselben Sportler*innen und Trainer*innen zusammensetzen und dokumentiert werden. Eine Durchmischung von Kleingruppen und auch der Trainer*innen ist zu vermeiden
- Einhaltung der Abstandsregelung von mindestens 2 Metern zur Trainingspartner*innen, zu Trainer*innen oder anderen Personen
  - Bei Laufeinheiten sollten größere Distanzen beachtet werden (10 Meter)
  - Es werden keine Hilfestellungen mit Körperkontakt durchgeführt
  - Werden alle Regelungen (vor allem die Abstandsregelung) eingehalten, dann scheint das Risiko einer Infektion durch Ballberührung, laut Einschätzung der Experten, gering. Pass- und auch Wurfübungen können demnach durchgeführt werden (Information DOSB - Prof. Dr. med. Bernd Wolfarth.).
- Duschen und Umziehen erfolgen ausschließlich zu Hause
- Einhaltung der Desinfektions- und Hygieneregeln
  - Vor nach der Betätigung im Freien sollten entsprechende Hygienemaßnamen durchgeführt werden (Händewaschen, etc.)
  - Kontaktfreie Sportausübung: kein Händeschütteln, Jubeln, Trauern o.ä.
- Die Sportler*Innen nutzen sofern möglich ihre eigenen Materialien
- Fahrgemeinschaften mit Trainer*innen oder Trainingspartner*innen von und zum Training sind zu vermeiden und im Ausnahmefall nur unter Verwendung einer Mund-Nasen-Schutzmaske zulässig
- Das Tragen von Schweißbändern zur Entfernung von Schweiß sowie unter Umständen von Mund-Nasen-Schutzmasken, Handschuhen oder schweißabweisenden Funktionswäschen wird empfohlen
- Für jede Trainingseinheit erfolgt die Zulassung zum Kleingruppentraining nur wenn Kontaktrisiko-Evaluation und Symptomevaluation (nach Grumm & Wolfarth, 2020) vollständig negativ sind
  - Im Verdachtsfall bzw. einer Ansteckung eines Gruppenmitglieds an COVID-19 muss der Kleingruppen-Trainingsbetrieb unverzüglich eingestellt und Absprachen bezüglich der Weiterführung mit den örtlichen Anlaufstellen – Gesundheitsämter oder hausärztliche Praxen – geführt werden. Bis eine Infektion ausgeschlossen bzw. bestätigt wird, sollte der Trainingsbetrieb der Kleingruppe nicht fortgesetzt werden.

STUFE 4: KLEINGRUPPEN-TRAINING INDOOR

HANDBALLSPEZIFISCHES TRAINING OHNE ZWEIKÄMPFE IN KLEINGRUPPEN

Geplanter Startzeitpunkt 18.05.2020

Aufbauend auf der Durchführung von Kleingruppentraining im Freien kann das Training in Kleingruppen nachfolgend indoor durchgeführt werden. Für den Start eines geregelten Trainingsbetriebes in Kleingruppen ist die Öffnung der kommunalen Sporthallen unter Einhaltung eines Hygienekonzeptes und der DOSB-Leitplanken zwingend erforderlich. Dabei ist auf eine ausreichende Belüftung des Innenraums zu achten. Die Gruppengröße wird auf maximal 10 Personen begrenzt, sodass 2 Gruppen die komplette Mannschaftsstärke abbilden. Angestrebt ist kleingruppentaktisches Training ohne Körperkontakt.

Folgende Regeln sind zu beachten:

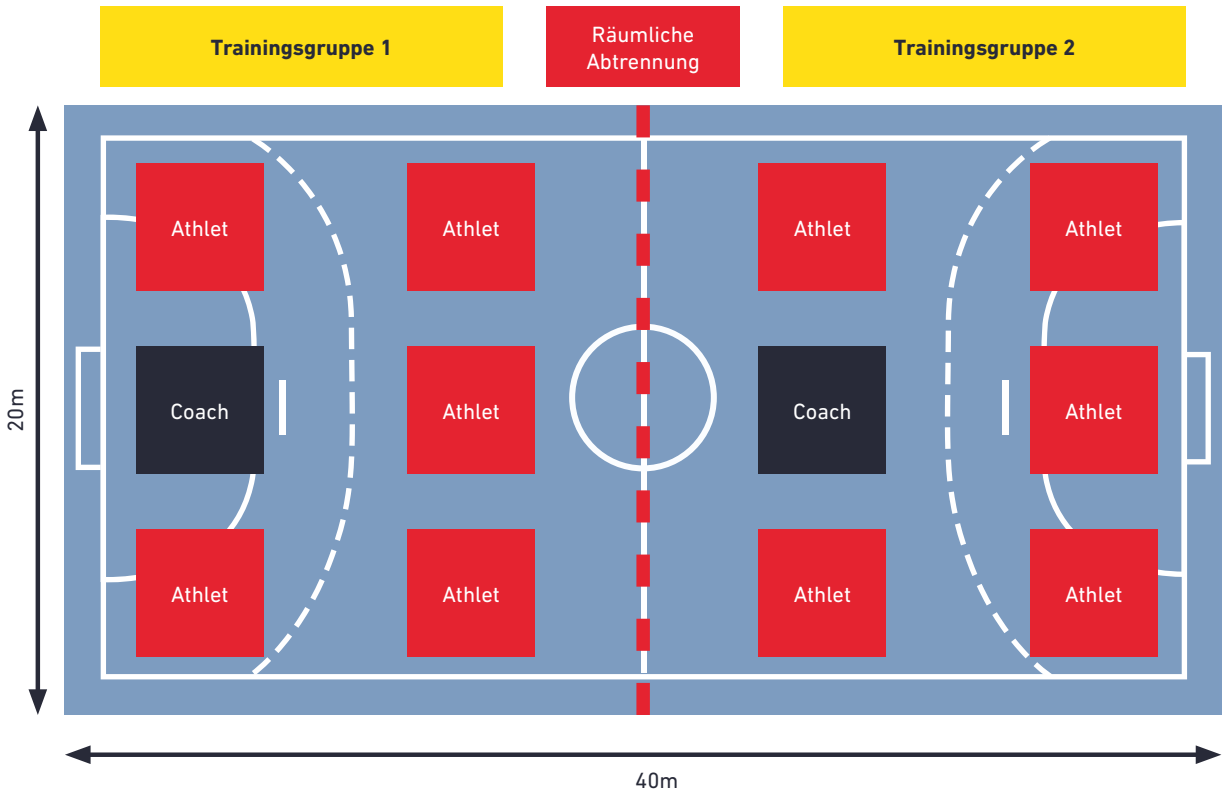
- Indoor-Aktivitäten nur in privaten oder öffentlichen Trainingseinrichtungen, die eine exklusive Nutzung oder räumliche Trennung der Trainingsgruppen während der Durchführung ermöglichen
- Die Kleingruppen sollten sich immer aus denselben Sportler*innen und Trainer*innen zusammensetzen und dokumentiert werden. Eine Durchmischung von Kleingruppen und auch der Trainer*innen gilt es zu vermeiden
- Für handballspezifisches Hallentraining in Kleingruppen (10 + 1) ist eine Trainingsfläche von ca. 400 Quadratmeter (halbes Handballfeld) vorzuhalten
  - Bei möglicher räumlicher Trennung ist ein paralleler Betrieb von mehreren Kleingruppen zulässig, wenn Zu- und Ausgang zur Trainingsstätte für die Kleingruppen räumlich und/oder zeitlich getrennt werden können
- Einhaltung der Abstandsregelung von mindestens 2 Metern zur Trainingspartner*innen, Trainer*innen oder anderen Personen
  - Es werden keine Hilfestellungen mit Körperkontakt durchgeführt
  - Werden alle Regelungen (vor allem die Abstandsregelung) eingehalten, dann scheint das Risiko einer Infektion durch Ballberührung, laut Einschätzung der Experten, gering. Pass- und auch Wurfübungen können demnach durchgeführt werden (Info DOSB)
- Duschen und Umziehen erfolgen ausschließlich zu Hause; Umkleidekabinen müssen geschlossen bleiben
- Die Sportler*innen nutzen sofern möglich ihre eigenen Materialien
- Auf- und Abbau von benötigten Materialien werden von festgelegten Personen mit Mund-Nasen-Schutzmasken durchgeführt
  - Auf den Einsatz von Materialien zur Nutzung durch mehrere Personen sollte allerdings weitestgehend verzichtet werden
- Wurfübungen können mit Torhüter*Innen absolviert werden

- Einhaltung der Desinfektions- und Hygieneregeln, insbesondere Handhygiene sowie Desinfektion benutzter Sportgeräte, wie zum Beispiel Langhanteln und Handbälle
  - Toiletten müssen zugänglich gemacht und sauber gehalten werden. Toilettengänge sollten von den Teilnehmenden jedoch, wenn möglich, vermieden werden
  - Bereitstellung von Flüssigseife zum Händewaschen
  - Ausschließliche Nutzung von Einweg-Papierhandtüchern
  - Desinfektionsmittel bereitstellen
  - Vor und nach der Betätigung im Freien sollten entsprechende Hygienemaßnamen durchgeführt werden (Händewaschen, etc.)
- Kontaktfreie Sportausübung: Kein Händeschütteln, Jubeln, Trauern o.ä.
- Fahrgemeinschaften mit Trainer*innen oder Trainingspartner*innen von und zum Training sind zu vermeiden und im Ausnahmefall nur unter Verwendung einer Mund-Nasen-Schutzmaske zulässig
- Steuerung des Zutritts in die Räumlichkeiten (ohne Warteschlangen)
  - Kein Verweilen in Eingangs- und Durchgangsbereichen (Eltern, nächste Trainingsgruppe etc.)
  - Wenn möglich ist zwischen Ein- und Ausgängen zu differenzieren
  - Keine Zuschauer
- Das Tragen von Schweißbändern zur Absorption von Schweiß von den Handflächen/ der Stirn wird empfohlen (ebenfalls wird das Tragen von Mund-Nasen-Schutzmasken, Handschuhen wird empfohlen)
- Für jede Trainingseinheit erfolgt die Zulassung zum Kleingruppentraining nur wenn Kontaktrisiko-Evaluation und Symptomevaluation (nach Grumm & Wolfarth, 2020) vollständig negativ sind
  - Im Verdachtsfall bzw. einer Ansteckung eines Gruppenmitglieds an COVID-19 muss der Kleingruppen-Trainingsbetrieb unverzüglich eingestellt und Absprachen bezüglich der Weiterführung mit den örtlichen Anlaufstellen – Gesundheitsämter oder hausärztliche Praxen – geführt werden. Bis eine Infektion ausgeschlossen bzw. bestätigt wird, sollte der Trainingsbetrieb der Kleingruppe nicht fortgesetzt werden.

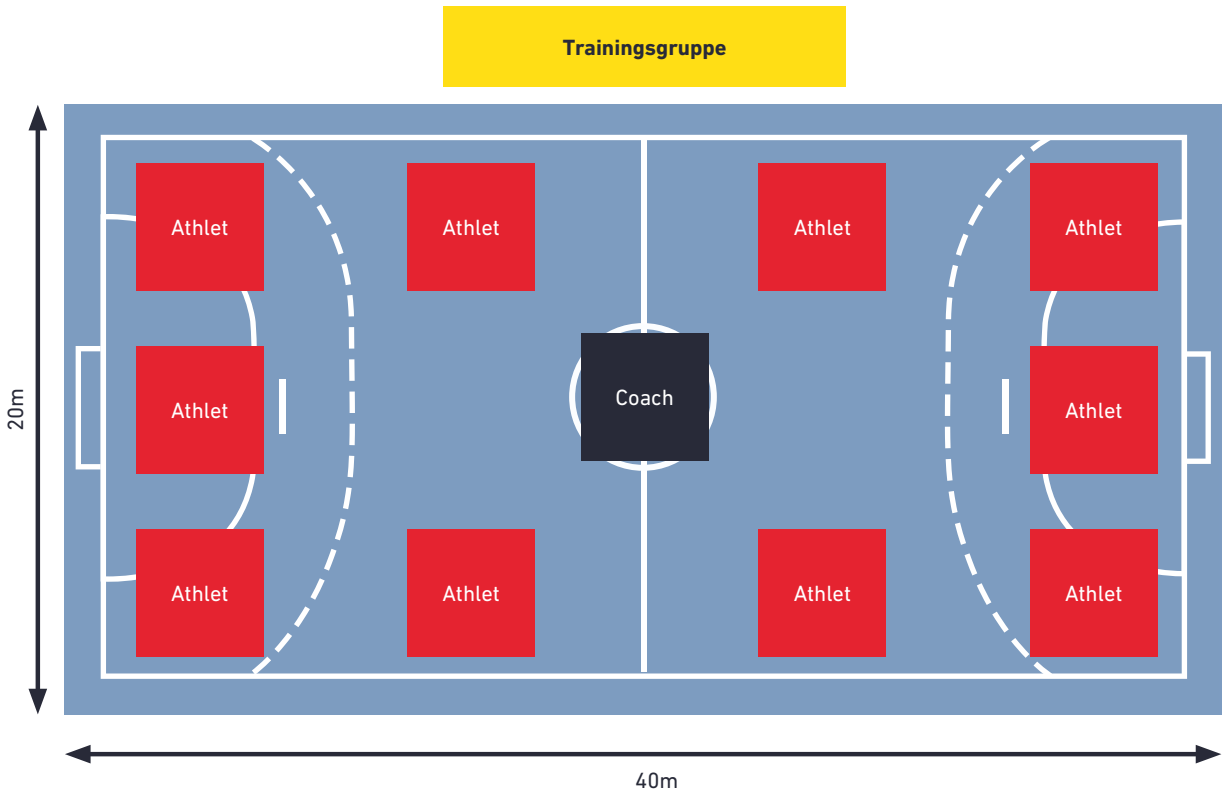
Insbesondere im Kinder- und Jugendbereich ist eine schnelle Wiederaufnahme von Training in der Sporthalle notwendig. Unter Einhaltung verschiedener Vorgaben, kann hierbei insbesondere das Techniktraining fokussiert werden.

BEISPIELHAFTE VERTEILUNG VON BEWEGUNGSZONEN (STATIONSTRAINING)

Bei zwei Kleingruppen mit je 5 Personen mit der Möglichkeit einer räumlichen Trennung (indoor):



Bei einer Kleingruppe von 10 Personen (indoor):



STUFE 5: MANNSCHAFTS-TRAINING

HANDBALLSPEZIFISCHES TRAINING OHNE ZWEIKÄMPFE IN KLEINGRUPPEN

Geplanter Startzeitpunkt: 01.06.2020

In der fünften Stufe kann eine sukzessive Zusammenführung der Kleingruppen angestrebt werden. Diese mündet in Mannschaftstraining ohne Zweikämpfe. Dabei sind die Regeln zur Lockerung durch die Bundes- sowie die jeweiligen Landesregierungen zu berücksichtigen. Hierzu zählen auch die Vorschriften bzgl. des Kontaktes zu anderen Sportler*innen.

Pass, Wurf und Kleingruppentaktik wie beispielsweise Feldspieler oder Torwartkooperation, können einstudiert werden.

- Athletik- und/oder Techniktraining sowie handballspezifisches Training ohne Zweikämpfe mit Vor-Ort-Anleitung durch Trainer*in und bis zur vollen Kaderstärke
- Indoor-Aktivitäten nur in privaten oder öffentlichen Trainingseinrichtungen, die eine exklusive Nutzung oder räumliche Trennung der Trainingsgruppen während der Durchführung ermöglichen
- Für handballspezifischen Hallentraining ist eine Trainingsfläche von ca. 800 Quadratmetern (ganzes Handballfeld) vorzuhalten
  - Bei möglicher räumlicher Trennung ist ein paralleler Betrieb von mehreren Mannschaften zulässig, wenn Zu- und Ausgang zur Trainingsstätte für die Mannschaften räumlich und/oder zeitlich getrennt werden kann
- Einhaltung der Abstandsregelung von mindestens 2 Metern zur Trainingspartner*innen, zu Trainer*innen oder anderen Personen
  - Es werden keine Hilfestellungen mit Körperkontakt durchgeführt
- Einhaltung der Desinfektions- und Hygieneregeln, insbesondere Handhygiene sowie Desinfektion benutzter Sportgeräte, wie zum Beispiel Langhanteln
- Bei Übungen mit Ball und Partner ist die Balloberfläche vor, während und nach dem Training regelmäßig zu desinfizieren
- Auf- und Abbau von benötigten Materialien werden von festgelegten Personen mit Mund-Nasen-Schutzmasken durchgeführt
  - Auf den Einsatz von Materialien zur Nutzung durch mehrere Personen sollte allerdings weitestgehend verzichtet werden

- Wurfübungen können mit Torhüter*in durchgeführt werden; es werden Mund-Nasen-Schutzmasken und lange Kleidung für Torhüter*innen empfohlen
- Passübungen sind erlaubt; dabei bleiben die jeweiligen Zusammensetzungen von Partner*innen stets bestehen
  - Bei Übungen mit Ball und Partner ist die Balloberfläche vor, während und nach dem Training regelmäßig zu desinfizieren
  - Bälle erhalten eine entsprechende Markierung, sodass eine Zuordnung möglich ist

5

- Fahrgemeinschaften mit Trainer*in oder Trainingspartner*in von/und zum Training sind zu vermeiden und im Ausnahmefall nur unter Verwendung eines Mund-Nasenschutzes zulässig
- Duschen und Umziehen erfolgen ausschließlich zu Hause; Umkleidekabinen bleiben geschlossen
- Steuerung des Zutritts in die Räumlichkeiten (ohne Warteschlangen)
  - Kein Verweilen in Eingangs- und Durchgangsbereichen (Eltern, nächste Trainingsgruppe etc.)
  - Wenn möglich ist zwischen Ein- und Ausgängen zu differenzieren
  - Keine Zuschauer
- Das Tragen von Schweißbändern zur Absorption von Schweiß von den Handflächen/ der Stirn wird empfohlen (ebenfalls wird das Tragen von Mund-Nasen-Schutzmaskenempfohlen)
- Für jede Trainingseinheit erfolgt die Zulassung zum Kleingruppentraining nur wenn Kontaktrisiko-Evaluation und Symptomevaluation (nach Grumm & Wolfarth, 2020) vollständig negativ sind
  - Im Verdachtsfall bzw. einer Ansteckung eines Gruppenmitglieds an COVID-19 muss der Kleingruppen-Trainingsbetrieb unverzüglich eingestellt werden

STUFE 6: MANNSCHAFTS-TRAINING +

HANDBALLSPEZIFISCHES TRAINING MIT ZWEIKÄMPFEN

Geplanter Startzeitpunkt: 01.07.2020

Die sechste Stufe zur Rückkehr zum Handballsport führt Zweikämpfe wieder in den Trainingsbetrieb ein:

- Athletik- und/oder Techniktraining sowie handballspezifisches Training mit Zweikämpfen mit Vor-Ort-Anleitung durch Trainer*in und bis zur vollen Kaderstärke
- Indoor-Aktivitäten nur in privaten oder öffentlichen Trainingseinrichtungen, die eine exklusive Nutzung oder räumliche Trennung der Trainingsgruppen während der Durchführung ermöglichen
- Für handballspezifischen Hallentraining ist eine Trainingsfläche von ca. 800 Quadratmetern (ganzes Handballfeld) vorzuhalten
  - Bei möglicher räumlicher Trennung ist ein paralleler Betrieb von mehreren Mannschaften zulässig, wenn Zu- und Ausgang zur Trainingsstätte für die Mannschaften räumlich und/oder zeitlich getrennt werden können
- Einhaltung der Desinfektions- und Hygieneregeln, insbesondere Handhygiene sowie Desinfektion benutzter Sportgeräte, wie zum Beispiel Langhanteln
  - Bei Übungen mit Ball und Partner ist die Balloberfläche vor, während und nach dem Training regelmäßig zu desinfizieren
- Fahrtgemeinschaften mit Trainer*in oder Trainingspartner*in von/und zum Training sind zu vermeiden und im Ausnahmefall nur unter Verwendung eines Mund-Nasen-Schutzmaske zulässig
- Duschen und Umziehen erfolgen ausschließlich zu Hause
- Steuerung des Zutritts in die Räumlichkeiten (ohne Warteschlangen)
  - Kein Verweilen in Eingangs- und Durchgangsbereichen (Eltern, nächste Trainingsgruppe etc.)
  - Wenn möglich ist zwischen Ein- und Ausgängen zu differenzieren
  - Keine Zuschauer
- Das Tragen von Schweißbändern zur Entfernung von Schweiß sowie u.U. von Mund-Nasen-Schutzmasken wird empfohlen
- Für jede Trainingseinheit erfolgt die Zulassung zum Kleingruppentraining nur wenn Kontaktrisiko-Evaluation und Symptomevaluation (nach Grumm & Wolfarth, 2020) vollständig negativ sind
  - Im Verdachtsfall bzw. einer Ansteckung eines Gruppenmitglieds an COVID-19 muss der Trainingsbetrieb unverzüglich eingestellt und Absprachen bezüglich der Weiterführung mit den örtlichen Anlaufstellen – Gesundheitsämter oder hausärztliche Praxen – geführt werden. Bis eine Infektion ausgeschlossen bzw. bestätigt wird, sollte der Trainingsbetrieb der Kleingruppe nicht fortgesetzt werden.

STUFE 7: (TEST-)SPIEL- UND WETTKAMPFBETRIEB

SPIELBETRIEB OHNE PUBLIKUM

Geplanter Startzeitpunkt: 01.08.2020

Nach einer ausreichenden Vorbereitungszeit zur Verletzungsprophylaxe erfolgt die Wiederaufnahme des Wettkampfbetriebs ohne Publikum:

- Trainingsbetrieb wie zuvor beschrieben
- Für jedes Spiel erfolgt die Zulassung zum Spiel nur wenn Kontaktrisiko-Evaluation und Symptomevaluation (nach Grumm & Wolfarth, 2020) vollständig negativ sind
  - Im Wettkampf- und Testspielbetrieb gelten diese Regelungen auch für Schiedsrichter*innen und das Kampfgericht
- Der Spielbetrieb erfolgt unter Ausschluss des Publikums. Pressevertreter*innen dürfen in der Halle sein, sofern die Regelungen der Bundes- und jeweiligen Landesregierung dies zulassen
- Der Veranstalter muss ein vollumfängliches Konzept zur Sicherstellung aller hygienischen und medizinischen Voraussetzungen entlang der im 8-Stufenmodell festgelegten Regeln sowie der von der Bundes- sowie den Landesregierungen veröffentlichten Regularien umsetzen

STUFE 8: WETTKAMPF-BETRIEB +

8

PIELBETRIEB MIT PUBLIKUM

Geplanter Startzeitpunkt: 01.09.2020

- Im letzten Schritt wird der reguläre Spielbetrieb mit Publikum durchgeführt: Trainingsbetrieb und Spielbetrieb wie zuvor beschrieben
- Für jedes Spiel erfolgt die Zulassung zum Spiel nur wenn Kontaktrisiko-Evaluation und Symptomevaluation (nach Grumm & Wolfarth, 2020) vollständig negativ sind
  - Im Wettkampf- und Testspielbetrieb gelten diese Regelungen auch für Schiedsrichter*innen und das Kampfgericht
- Der Spielbetrieb kann eventuell zunächst noch mit reduzierter Zuschauerzahl und eingeschränkten Bewirtungs- und Restaurationsmöglichkeiten durchgeführt werden, um größere Schlangen, Gedränge oder Ähnliches zu vermeiden
- Der Veranstalter muss ein vollumfängliches Konzept zur Sicherstellung aller hygienischen und medizinischen Voraussetzungen erstellen, moderieren, durchsetzen und mit geeigneten Maßnahmen überprüfen

WEITERE REGELUNGEN/ EMPFEHLUNGEN

WEITERE REGELUNGEN/ EMPFEHLUNGEN

INFORMATIONEN ZUM CORONAVIRUS

Aktuelle Informationen und Empfehlungen können Sie den Internetauftritten des Robert-Koch-Instituts www.rki.de oder den Seiten der Bundesregierung entnehmen www.bundesregierung.de/breg-de/themen/coronavirus

ANSPRECHPERSONEN DER LANDESVERBÄNDE ODER ANDERER ORGANISATIONEN

Der DHB arbeitet bei der stufenweisen Wiederaufnahme des Handballsports eng mit seinen Landesverbänden zusammen. Aufgrund der unterschiedlichen Regelungen in den Bundesländern empfiehlt es sich bei Fragen und Unklarheiten Kontakt zu den Landesverbänden aufzunehmen. Diese sind den jeweiligen Internetauftritten der Landesverbände zu entnehmen; andernfalls kann sich telefonisch oder per Mail an die Landesverbände oder auch den DHB gewendet werden.

VERSAMMLUNGEN

Auf (Mitglieder-)Versammlungen, Sitzungen in Vereinsheimen etc. sollte gänzlich verzichtet werden. Es wird empfohlen derartige Veranstaltungen online durchzuführen

DOKUMENTATION DER TEILNEHMENDEN AM TRAINING

Die Dokumentation erfolgt zu jedem Training zur Nachvollziehbarkeit von Kontakten im Falle einer Infektion mit SARS-CoV-2ggf. auch über Apps (zum Beispiel PMT-Tool).

Das Tool wird jetzt schon zum Teil im Leistungssport eingesetzt. Über die Werte der subjektiven Belastungsempfindungen und der Messung von Körpertemperaturen, können Sportler*innen präventiv vor Trainingseinheiten ausgeschlossen werden. Damit kann das Infektionsrisiko für andere gesenkt werden.

LEERSTAND DER HALLEN

Zwischen zwei Trainingsgruppen wird eine Wartezeit von 10 Minuten eingehalten, sodass ein kontaktloses Betreten und Verlassen der Sporthalle möglich wird. Ebenso sollte dieses Zeitfenster zum Lüften der Halle genutzt werden.

DESINFEKTIONSSPENDER

(Möglichst) kontaktlos bedienbarer Desinfektionsspender im Eingangsbereich der Sporthalle zur weiteren Verminderung einer Kontamination.

TRAININGSGRUPPE = WETTKAMPFGRUPPE

Sportler*innen können vorerst nur in einer Mannschaft pro Altersklasse am Training und Wettkampf teilnehmen.

HYGIENEREGELN

Die Nutzung von sanitären Anlagen muss möglich sein. Zur Einhaltung dieser Hygieneregeln müssen auch die entsprechenden Hallenverantwortlichen gemeinsam mit den Nutzern angepasste Hygienekonzepte vereinbaren.

ONLINE-SCHULUNG

Der DHB erstellt in Zusammenarbeit mit den Landesverbänden ein online verfügbares Video mit einer Präsentation der Regelungen zur Schulung von Vereinsverantwortlichen, Trainer*innen und Athlet*innen. Zusätzlich werden weitere Informationen und Empfehlungen versendet.

Es kann über die Dokumentation und den Nachweis der Teilnahme an der Schulung, gegenüber kommunalen Stellen, nachgedacht werden.

Die Trainer*innen sind verantwortlich für die strenge Einhaltung aller vorgegebenen Maßnahmen und Verhaltensregeln während der einzelnen Phasen und müssen dazu ständig im Dialog mit den Sportler*innen und ggf. deren Erziehungsberechtigten sein.

TRACKING-APP

Sofern eine Tracking-App zur freiwilligen Nutzung auf den Markt gelangt, kann diese für die Teilnehmer an Wettkämpfen verpflichtend gemacht werden.

SCHUTZ VON RISIKOGRUPPEN

Sportler*innen, Trainer*innen, Schiedsrichter*innen etc., die Teil der Risikogruppe sind (unter anderem auch mit relevanten Vorerkrankungen), sollten vorerst nicht eingesetzt werden. Potenzielle Zuschauer aus Risikogruppen werden gebeten zu Hause zu bleiben.

PRÄFERENZ FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

Der Trainings- und Spielbetrieb der Kinder und Jugendlichen ist vorrangig zu behandeln und einzuführen, um den Nachwuchs weiterhin an den Handballsport zu binden. Des Weiteren fördert der (Handball-)Sport Kinder in ihrer physischen wie auch psychischen Entwicklung.

SCHLUSSWORT

Der Deutsche Handballbund arbeitet daraufhin, den Trainings- und im nächsten Schritt den Wettkampfbetrieb schnellstmöglich wieder durchführen zu können. Im Handball wird ein Wettkampfbetrieb ab Stufe 7 wieder möglich sein, zu der eine Lockerung der Abstandsregelung notwendig ist. Zur Vorbereitung auf dieses Szenario ist es notwendig, den Trainingsbetrieb rechtzeitig vor dem Wettkampfbetrieb aufzunehmen. Der zeitliche Vorlauf kann je nach Altersklasse variieren und muss entsprechend definiert werden.

Im Kinder- und Jugendbereich ist darüber hinaus beispielsweise ein digitaler Vielseitigkeitswettbewerb denkbar. Vereine erfassen Werte unter Einhaltung der Vorgaben nach einem Übungskatalog und diese werden zu einem Punktesystem umgewandelt.

Unter dem Motto „Wir machen stark" hat der DHB eine Fitnessserie gestartet, um auch in der handballfreien Zeit fit zu bleiben. Alle Videos sind auf dem Youtube-Kanal des DHB zu finden: www.youtube.com/user/DHBde

Darüber hinaus erarbeitet der DHB zurzeit unterschiedliche, den Stufen entsprechende Wettbewerbsformen auf Basis der Fitnessserie. Durch eine konsequente Einhaltung der oben beschriebenen Regelungen können wir den Handballsport in leicht angepasster Form auch durch die herausfordernden Zeiten der Corona-Pandemie bringen, langsam wieder beginnen und auf eine Rückkehr in den regulären Wettkampfbetrieb vorbereiten. Die auf Basis des 8-Stufenplans angestrebte Rückführung zur Wiederaufnahme des Handballsports kann außerdem dazu beitragen, Vereine und Landesverbände in der belastenden Situation weiter zu motivieren, sodass die Gesellschaft auch künftig vom ehrenamtlichen Engagement unserer Vereine profitieren kann und wird.

IMPRESSUM

Herausgeber:	Deutscher Handballbund e.V. • Strobelallee 56 • 44139 Dortmund • 0231 -911910 • www.dhb.de
Inhaltliche Ausarbeitung:	Tim Nimmesgern (DHB), Frederik Wöhler (DHB), Dr. Patrick Luig (DHB)
Inhaltliche Unterstützung:	Deutscher Olympischer Sportbund (DOSB) - Handball-Landesverbände und -Regionalverband
Design/ Layout:	Sarah Bargfrede (DHB)
Medizinische Einschätzung:	Apl.Prof. Dr. Christof Burgstahler (Leitender Oberarzt Internistische Ambulanz der medizinischen Universität Tübingen)
Fotos:	Sascha Klahn, Nastasja Kleinjung, Marco Wolf, Matthias Trautvetter

WIR. IHR. ALLE.