



ÖSTERREICHISCHER GEWICHTHEBERVERBAND

Kundmanngasse 35/2 / 1, 1030 Wien / Tel + Fax: +43 (0) 1 749 70 61 / E: oegv@aon.at / www.gewichtheben.net / AT58 2011 1000 0002 2012 / ZVR-Zahl: 382905626

Covid-19 Richtlinien und Empfehlungen für das Gewichtheber-Training des Sportfachverbandes (ÖGV)

1 Allgemein

- Im Folgenden gelten alle Bezeichnungen sowohl für die männliche als auch die weibliche Form.
- Alle aktuellen bzgl. Covid-19 erlassenen Gesetze, Verordnungen und Richtlinien des Bundes sind unbedingt einzuhalten, sowie die zusätzlichen Beschränkungen oder Lockerungen der jeweiligen Bundesländer.
- Bei den nachfolgenden Verhaltensregeln und Sicherheitsmaßnahmen handelt es sich um Empfehlungen seitens des ÖGV für die Durchführung von Trainings der Sportart Gewichtheben, die ab 16. Juni 2021 bis auf Widerruf Gültigkeit haben.
- Es wird den Vereinen empfohlen von ihren Mitgliedern eine Einverständniserklärung zur Einhaltung der Regeln einzufordern (siehe Anlage). Der jeweilige Verein ist für seine Mitglieder verantwortlich.
- Der Verein muss einen Corona-Beauftragten nominieren, er sorgt für die Einhaltung der Covid-19 Gesetze, Richtlinien, Erlässe und ÖGV Empfehlungen.
- Personen, welche bewusst die Verhaltensregeln missachten, sind aus der Sportstätte zu verweisen.
- Jeder Sportler, jede Sportlerin, die Trainer und Trainerinnen sowie alle im Trainingsraum befindlichen Personen nehmen auf eigene Gefahr am Trainingsbetrieb teil.
- Kinder und unmündige Minderjährige (unter 14 Jahre) sind in der Regel während des Aufenthaltes in der Sportstätte von einer volljährigen Person (ab 18 Jahre) zu beaufsichtigen.
- Es gilt das Prinzip der Eigenverantwortung mit dem Ziel andere Personen nicht mit Covid-19 Infektionen zu gefährden.
- Diese Verhaltensregeln und Sicherheitsmaßnahmen können jederzeit vom ÖGV aktualisiert werden.

2 COVID-19-Eintrittstests

Als Nachweis einer geringen epidemiologischen Gefahr und damit als „Eintrittstest“ gilt:

- ein Nachweis über ein negatives Ergebnis eines SARS-CoV-2-Antigentests zur Eigenanwendung, der in einem behördlichen Datenverarbeitungssystem erfasst wird und dessen Abnahme nicht mehr als 24 Stunden zurückliegen darf
- ein Nachweis einer befugten Stelle über ein negatives Ergebnis eines Antigentests auf SARS-CoV-2, dessen Abnahme nicht mehr als 48 Stunden zurückliegen darf
- ein Nachweis einer befugten Stelle über ein negatives Ergebnis eines molekularbiologischen Tests auf SARS-CoV-2, dessen Abnahme nicht mehr als 72 Stunden zurückliegen darf



ÖSTERREICHISCHER GEWICHTHEBERVERBAND

Kundmanngasse 35/2 / 1, 1030 Wien / Tel + Fax: +43 (0) 1 749 70 61 / E: oegv@aon.at / www.gewichtheben.net / AT58 2011 1000 0002 2012 / ZVR-Zahl: 382905626

- eine ärztliche Bestätigung über eine in den letzten sechs Monaten überstandene Infektion mit SARS-CoV-2, die molekularbiologisch bestätigt wurde
- ein Nachweis über eine mit einem zentral zugelassenen Impfstoff gegen COVID-19 erfolgte
 - Erstimpfung ab dem 22. Tag nach der Erstimpfung, wobei diese nicht länger als drei Monate zurückliegen darf, oder
 - Zweitimpfung, wobei die Erstimpfung nicht länger als neun Monate zurückliegen darf, oder
 - Impfung ab dem 22. Tag nach der Impfung bei Impfstoffen, bei denen nur eine Impfung vorgesehen ist, wobei diese nicht länger als neun Monate zurückliegen darf, oder
 - Impfung, sofern mindestens 21 Tage vor der Impfung ein positiver molekularbiologischer Test auf SARS-CoV-2 bzw. vor der Impfung ein Nachweis über neutralisierende Antikörper vorlag, wobei die Impfung nicht länger als neun Monate zurückliegen darf
- ein Nachweis nach § 4 Abs. 18 EpiG oder ein Absonderungsbescheid, wenn dieser für eine in den letzten sechs Monaten vor der vorgesehenen Testung nachweislich mit SARS-CoV-2 erkrankte Person ausgestellt wurde
- ein Nachweis über neutralisierende Antikörper, der nicht älter als drei Monate sein darf
- Vorort-Test: Kann ein Nachweis einer geringen epidemiologischen Gefahr nicht vorgelegt werden, kann ausnahmsweise ein SARS-CoV-2-Antigentest zur Eigenanwendung unter Aufsicht des/der Betreibers/Betreiberin einer nicht öffentlichen Sportstätte durchgeführt werden. Das negative Testergebnis ist für die Dauer des Aufenthalts bereitzuhalten. **ACHTUNG:** Der Betreiber ist nicht verpflichtet ausreichend Selbsttests zur Verfügung zu stellen.

3 Contact Tracing

- Der Verein verpflichtend sich Vor- und Familienname, E-Mailadresse oder Telefonnummer, sowie Datum und Uhrzeit des Betretens des Trainingsraums von jedem Teilnehmer am Training zu erfassen.
- Der Verein hat diese Daten auf Verlangen der Bezirksverwaltungsbehörde zur Verfügung zu stellen.
- Nach Ablauf von 28 Tagen nach Erhebung der Daten sind diese unverzüglich zu löschen bzw. zu vernichten.
- Diese Daten dürfen ausschließlich zum Zwecke der Kontaktpersonennachverfolgung verarbeitet werden.

4 FFP2-Maskenpflicht

- Am gesamten Trainingsort im Inneren gilt für alle Teilnehmer eine Pflicht zum Tragen einer FFP2-Maske.
- An Orten im Freien sind FFP2-Masken nur dann zu tragen, wenn der Abstand von zwei Metern nicht eingehalten wird bzw. es zu größeren Menschenansammlungen kommt.
- Ausgenommen von der FFP2-Maskenpflicht sind Sportler während der Sportausübung.



ÖSTERREICHISCHER GEWICHTHEBERVERBAND

Kundmanngasse 35/2 /1, 1030 Wien / Tel + Fax: +43 (0) 1 749 70 61 / E: oegv@aon.at / www.gewichtheben.net / AT58 2011 1000 0002 2012 / ZVR-Zahl: 382905626

5 Mindestabstand

- Im gesamten Trainingsbereich gilt, sowohl im Innen- als auch im Außenbereich der Mindestabstand von einem Meter zwischen Personen.
- Auf Indoor-Sportstätten müssen pro Person 10m² zur Verfügung stehen. Für diese Fläche zu berücksichtigen sind nur jene Plätze, welche auch für die Sportausübung genutzt werden.

6 Verhaltensregeln von Sportler, Betreuer/Trainer

6.1 Sportler

- Es dürfen nur absolut symptomfreie Sportler zum Training kommen. Fühlt sich jemand krank, so ist das Training für diese Person auszulassen. Auch wenn ein Verdachtsfall im persönlichen Umfeld besteht, sollte man unbedingt vom Training fernbleiben.
- Vor Beginn des Trainings sollten die Hände gründlich gewaschen und desinfiziert werden.
- Das benötigte Material sollte vorbereitet werden und ebenfalls vor der Benützung desinfiziert werden. Dieses Material sollte während des Trainings nur von einer Person benützt werden.
- Beim Training ist keine FFP2-Maske zu tragen.
- Der Mindestabstand darf nur in Ausnahmefällen und nur falls unbedingt notwendig (Absprache mit dem Trainer) kurzzeitig unterschritten werden.
- Es soll nur das eigene Magnesia während des Trainings benutzt werden.
- Abklatschen, Umarmen, etc. ist während des Trainings zu unterlassen.
- Nach dem Training ist das gesamte Material erneut zu reinigen und zu desinfizieren.
- Nach dem Training sollte zu Hause geduscht werden. Duschen in den Trainingslokalen sollten nur in Ausnahmefällen und dürfen nur einzeln benützt werden.
- Auf jeden Fall sind nach dem Training erneut die Hände zu waschen bzw. zu desinfizieren.

6.2 Trainer/Betreuer

- Es soll auf jede von Körperkontakt mit den Sportlern verzichtet werde (Mindestabstand einhalten).
- In besonderen Fällen kann ausnahmsweise kurzzeitig der Mindestabstand zum Sportler unterschritten werden. Dies kann z.B. dann gelten, wenn ein Sportler bei der Ausführung der Übung aus Sicherheitsgründen Unterstützung braucht.
- Vor-, nach und während des Trainings ist (insbesondere beim Nachwuchstraining) auf die Einhaltung der Hygienemaßnahmen zu achten.
- Im Training soll durch geeignete Planung das Verletzungsrisiko minimiert werden.
- Kinder- und Jugendliche sind durchgehend zu beaufsichtigen.
- Der Trainer bzw. Vereinsvorstand ist für die Einhaltung der idealen Gruppengrößen verantwortlich.



ÖSTERREICHISCHER GEWICHTHEBERVERBAND

Kundmanngasse 35/2 /1, 1030 Wien / Tel + Fax: +43 (0) 1 749 70 61 / E: oegv@aon.at / www.gewichtheben.net / AT58 2011 1000 0002 2012 / ZVR-Zahl: 382905626

7 Hygiene- und Reinigung für die Infrastruktur

7.1 Allgemein

- Bei allen Eingängen muss ausreichend Desinfektionsmittel für die Hände zur Verfügung gestellt werden.
- Ausreichend Hinweisschilder sind anzubringen (z.B.: Händewaschen, Desinfektion, Abstand halten, ...)

7.2 Equipment

- Es wird empfohlen, dass alle Sportler mit eigenem Material trainieren (eigene Hantel und eigene Scheibensätze).
- Das verwendete Material soll vor und nach der Benutzung durch den Sportler gereinigt und desinfiziert werden.
- Sollte es nötig sein, dass Material zwischen Sportlern weitergereicht wird, so sollte dies auch vor der Übergabe gereinigt bzw. desinfiziert werden.
- Zusätzlich zur Reinigung des Equipments soll auch jeder Sportler vor und nach dem Benutzen gründlich Händewaschen.
- Es wird unbedingt empfohlen, dass für jeden Sportler eigenes Magnesia zur Verfügung steht (z.B. eigenes kleines Behältnis mitbringen, Flüssigmagnesium, ...) um auch hier den Austausch mit anderen Personen zu vermeiden.

7.3 Trainingsraum

- Um den Mindestabstand einhalten zu können, sollten Markierungen für den Trainingsbereich eines Sportlers angebracht werden.
- Der Trainingsraum soll regelmäßig (stündlich oder öfter) gelüftet werden.
- Der Trainingsraum soll so oft wie möglich gereinigt werden.

7.4 Umkleiden, Duschen und Toiletten

- Die Umkleideräume sind regelmäßig zu desinfizieren und wenn möglich zu lüften. Nach Möglichkeit sollen für jede Trainingsgruppe eigene Umkleideräume zur Verfügung stehen.
- Die Toiletten sind in regelmäßigen Abständen zu reinigen und zu desinfizieren.
- Ein gemeinsames Duschen bzw. Saunabesuch sind untersagt. Feuchträume sollen nacheinander benutzt werden.
- Toiletten und Waschbecken dürfen benutzt werden, es muss genügend Seife zur Verfügung stehen. Das Abtrocknen der Hände erfolgt mit einem eigenen Handtuch oder mittels Papierhandtücher.

8 Gruppengröße und -zusammensetzung

- Zusammenkünfte dürfen in sportartenüblicher Größe stattfinden, allerdings empfehlen wir sich an den folgenden Punkten zu orientieren.
- Der Mindestabstand muss in jedem Fall ohne Schwierigkeiten einzuhalten sein.



ÖSTERREICHISCHER GEWICHTHEBERVERBAND

Kundmanngasse 35/2 / 1, 1030 Wien / Tel + Fax: +43 (0) 1 749 70 61 / E: oegv@aon.at / www.gewichtheben.net / AT58 2011 1000 0002 2012 / ZVR-Zahl: 382905626

- Als weitere Rahmenbedingung zur Einteilung der Gruppengrößen sollte das zur Verfügung stehende Material dienen, so dass die Empfehlungen aus Punkt 7 eingehalten werden können.
- Es wird daher empfohlen eine maximal mögliche Gruppengröße zu kommunizieren.
- Um diese Gruppengrößen einhalten zu können kann das Training auf mehrere Zeiten geteilt werden oder falls dies nicht möglich ist, sollte ein Plan erstellt werden.
- Um das Risiko zu minimieren, sollten die Trainingsgruppen nicht durchmischt werden.

9 Regelungen zum Verhalten beim Auftreten einer SARS-CoV-2-Infektion

- Der Verein ist verpflichtet umgehend die Gesundheitsberatung unter 1450 anzurufen und die örtlich zuständige Gesundheitsbehörde zu informieren (BH, Magistrat).
- Weitere Schritte werden von den örtlich zuständigen Gesundheitsbehörden/Amtsarzt/Amtsärztin verfügt. Testungen und ähnliche Maßnahmen erfolgen auf Anweisung der Gesundheitsbehörden. Der Verein hat die Umsetzung der Maßnahmen zu unterstützen.
- Dokumentation durch den Verein, welche Personen Kontakt zur betroffenen Person hatten sowie Art des Kontaktes (z. B. mit Hilfe von Teilnehmerlisten).
- Sollte ein Erkrankungsfall bestätigt werden, erfolgen weitere Maßnahmen (z.B. Desinfektion der Sportstätte) entsprechend den Anweisungen der örtlich zuständigen Gesundheitsbehörde.

Gesundheit geht immer vor!

Schau
auf
dich, schau
auf
mich.

Wien, 16. Juni 2021