



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 Bezeichnung sowohl für die männliche als auch die weibliche Form.
- Alle aktuellen bzgl. Covid-19 erlassenen Gesetze, Verordnungen und Richtlinien sind unbedingt einzuhalten.
- Bei den nachfolgenden Verhaltensregeln und Sicherheitsmaßnahmen handelt es sich um Empfehlung seitens des ÖGV für die Durchführung von Vereinstrainings der Sportart Gewichtheben, die ab 29. Mai 2020 bis auf Widerruf Gültigkeit haben.
- Es wird den Vereinen empfohlen von ihren Mitgliedern eine Einverständniserklärung zur Einhaltung der Regeln einzufordern (siehe Anlage).
- Personen, welche bewusst die Verhaltensregeln missachten, sind 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.
- 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 Trainingsraum

2.1 Vorgaben lt. Verordnungen

- Beim Betreten von Sportstätten ist ein Mindestabstand von einem Meter einzuhalten. In geschlossenen Räumen ist dabei ein Mund-Nasen-Schutz zu tragen.
- Bei der Sportausübung ist ein Mindestabstand von 2 Metern zwischen Personen einzuhalten. Während der Sportausübung ist kein Mund-Nasen-Schutz nötig (gilt auch für die Pausen zwischen den Versuchen).
- In besonderen Fällen kann dieser Mindestabstand ausnahmsweise kurzfristig unterschritten werden. Dies kann z.B. dann gelten, wenn ein Sportler bei der Ausführung der Übung aus Sicherheitsgründen Unterstützung braucht.

2.2 Weitere Empfehlungen

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





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

3 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.

4 Gruppengröße und -zusammensetzung

- Es gibt keine Beschränkung bzgl. Der Gruppengröße, allerdings empfehlen wir sich an den folgenden Punkten zu orientieren.
- Der Mindestabstand muss in jedem Fall ohne Schwierigkeiten einzuhalten sein.
- Als Orientierung zur idealen Gruppengröße sollte eine Fläche von ca. 10 m² pro Sportler zur Verfügung stehen.
- Als weitere Rahmenbedingung zur Einteilung der Gruppengrößen sollte das zur Verfügung stehende Material dienen, so dass die Empfehlungen aus Punkt 3 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.
- Für Kinder- und Jugendtraining wird eine maximale Gruppengröße von 6 Kindern empfohlen, während diese durchgehend von einer Volljährigen Person (im Idealfall Übungsleiter, Instruktor, Trainer) beaufsichtigt werden.
- Um im Falle einer Infektion die Kontaktkette nachvollziehen zu können sollte eine Anwesenheitsliste geführt werden.

5 Umkleidekabinen und Nassbereich

- In den Umkleidekabinen und dem Nassbereich wird empfohlen einen Mund-Nasen-Schutz zu tragen.
- Kleidung sollte nach dem Umziehen in einer Tasche bzw. Spinden verstaut werden und nicht herumhängen.
- Im Idealfall sollten Sportler bereits in Sportkleidung zum Training kommen und auf die Benutzung der Umkleiden verzichten.
- Toiletten und Waschbecken dürfen benutzt werden. Hier sollte ganz besonders auf einen erweiterten Sicherheitsabstand geachtet werden. Nach der Benutzung der Toiletten müssen die Hände ausreichen gewaschen werden bzw. auch desinfiziert werden. Zum Trocknen der Hände wird das eigene Handtuch bzw. Papierhandtücher verwendet.



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

- Es muss sichergestellt sein, dass ausreichend Seife und Desinfektionsmittel zur Verfügung steht.
- Duschen sollten nur in Ausnahmefällen benutzt werden und dann immer nur maximal einzeln betreten werden.

6 Besonderer Schutz der Risikogruppen

- Es wird empfohlen, dass Personen, die zu einer Risikogruppe gehören, nicht am Training teilnehmen. Außerdem empfehlen wir auch, dass Personen, die mit einer Person aus einer Risikogruppe im gemeinsamen Haushalt leben, ebenfalls vom Training fernbleiben.
- Falls möglich, können für diese Gruppen Einzeltrainings unter besonders genauer Einhaltung der Sicherheitsmaßnahmen angeboten werden.

7 Vorgaben für 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.
- Beim Betreten des Trainingslokals ist ein Mund-Nasen-Schutz zu tragen und der Sicherheitsabstand von mind. einem Meter einzuhalten.
- In den Umkleiden wird ein Mund-Nasen-Schutz empfohlen und die Kleidung soll nach dem Umziehen in einem Spind oder der eigenen Tasche aufbewahrt werden. Im Idealfall sollte man gleich in Sportkleidung zum Training erscheinen, um die Umkleiden nicht benutzen zu müssen.
- 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 kein Mund-Nasenschutz zu tragen. Es gilt während des Trainings ein Mindestabstand von 2 Metern zu anderen Personen (evtl. gekennzeichnete Bereiche beachten).
- Der Sicherheitsabstand 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.

8 Vorgaben für Trainer

- Es soll auf jede von Körperkontakt mit den Sportlern verzichtet werde (Mindestabstand einhalten).



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

- 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.
- Das Führen einer Anwesenheitsliste wird empfohlen.
- Kinder- und Jugendliche sind durchgehen zu beaufsichtigen.
- Der Trainer bzw. Vereinsvorstand ist für die Einhaltung der idealen Gruppengrößen verantwortlich.

Gesundheit geht immer vor!

Schau
auf
dich, **schau**
auf
mich.

Vorschlag: Gottfried Langthaler

Bearbeitungen: Klaus Hofwimmer, Christian Kathrein