

Voraussetzungen für den Wiedereinstieg in das vereinsbasierte Sporttreiben für die Sportart Badminton

erstellt vom Deutschen Badminton-Verband e.V.
unter Berücksichtigung der Rückmeldungen aus den Badminton-
Landesverbänden und Vereinen der 1. und 2. Bundesliga

Stand: **23.04.2020**



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



BARMER



Am 17.4.2020 erreichte uns ein Schreiben des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB) mit der Aufforderung, unter Beachtung seiner Mitte April erstellten „Zehn Leitplanken“ konkrete Vorschläge zu einem angepassten Sporttreiben für den Zeitpunkt vorzulegen, ab dem die aktuellen Kontakteinschränkungen zur Eindämmung der Covid-19-Pandemie weiter gelockert werden.

Über den Verbandsarzt des Deutschen Badminton-Verbandes (DBV) und weitere DBV-Mitarbeiter wurde kurzfristig ein Entwurf erstellt und anhand der zahlreichen konstruktiven Rückmeldungen aus den Badminton-Landesverbänden und den Vereinen der 1. und 2. Bundesliga zur hier vorliegenden Fassung ergänzt. Ein Wettkampfbetrieb ist zunächst nicht vorgesehen, hierzu werden zu gegebener Zeit konkrete Überlegungen vorgelegt.

Ganz zentraler Bestandteil ist das Bewusstsein der Aktiven und Vereine, dass eine Öffnung für den Sport noch mehr individuelle Verantwortung für den Einzelnen zur Vermeidung einer weiteren Ausbreitung der Pandemie bedeutet, u.a. ein vorbildliches Verhalten bei der Selbstbeschränkung der privaten Kontakte gemäß der Vorgaben der Behörden sowie eine strikte Einhaltung/Umsetzung der nachfolgend beschriebenen Maßnahmen! Wir selbst haben es zu einem großen Teil in der Hand, dass alle möglichst gesund durch diese Krise kommen und z.B. auch das Sporttreiben im Verein wieder möglich wird und bleibt.

Die nachfolgend beschriebenen Maßnahmen stellen den Gesundheitsschutz an erste Stelle und sind aus unserer Sicht für einen entsprechend angepassten Badmintontrainingsbetrieb in unserem Individual- und Nicht-Kontaktsport umsetzbar. Wir sind der festen Überzeugung, dass ein verantwortungsbewusster, im Sinne des Infektionsschutzes geregelter Wiedereinstieg in den Vereinssport ein wertvoller Beitrag für die Stärkung des Immunsystems und eine positive Einstellung der Sporttreibenden ist.

Trainingsbetrieb in einer Sporthalle

1. Teilnahmevoraussetzungen

- Die Teilnahme am Training ist freiwillig, die Entscheidung dazu liegt in der Eigenverantwortung des Teilnehmers bzw. der Erziehungsberechtigten.
- Der Trainingsbetrieb findet ausschließlich anhand konkreter Belegungspläne des Vereins und ausschließlich unter Anleitung eines Übungsleiters/ Trainers bzw. einer sonstigen Aufsichtsperson des Vereins statt. **Diese Person hält zu allen Teilnehmern immer einen Sicherheitsabstand von mindestens 2 Metern, besser noch mehr. Wenn sie erkrankt, kann kein Training stattfinden!** Die Aufsichtsperson wird auch die Belegungspläne mit den tatsächlich Anwesenden abgleichen und die Listen für den Fall einer Infektion vorhalten.
- Es wird höchstes Verantwortungsbewusstsein von Aktiven und Vereinen hinsichtlich der Einhaltung der Maßnahmen gefordert. Jede/r Spieler/in trainiert nur in einer Trainingsgruppe (Verein oder Kadertraining) mit einem festgelegten Trainingspartner.
- Es kommen nur absolut symptomfreie Personen zum Training. Wer typische Symptome wie Husten und Fieber hat, bleibt zu Hause und kontaktiert seinen Hausarzt telefonisch. Dies gilt auch bei Durchfall, Übelkeit, nicht erklärbarer starker Müdigkeit und Muskelschmerzen sowie Störungen des Geruchs- oder Geschmackssinnes.
- Die Anreise zur Sportstätte erfolgt unter Beachtung der Abstandsregeln im Privat-PKW oder mit dem Fahrrad bzw. zu Fuß, Fahrgemeinschaften werden ausgesetzt. Längere Anfahrtszeiten in öffentlichen Verkehrsmitteln sind zu vermeiden, dort ist auf jeden Fall ein Mundschutz zu tragen. Die Entfernung zur Trainingshalle sollte unter 25 Kilometer betragen, einige Städte behalten sich vor, Ortsfremde zu kontrollieren und zurückzuweisen, falls kein zwingender Grund zur Einreise in das Stadtgebiet besteht.

2. Sicherheitsregeln in der Trainingshalle / Ablauforganisation

DOSB-Leitplanke 1 „Distanzregeln einhalten“:

- Ein Mindestabstand von 2m in der Halle ist konsequent einzuhalten, somit ist ein netznahes Spiel beider Spieler nicht erlaubt! Jeweils 1 Meter hinter dem Netz ist mit Klebeband ein Abstandsstreifen zu markieren.
- Die Aufsichtsperson hält zu allen Teilnehmern immer einen Sicherheitsabstand von mindestens 2 Metern, besser noch mehr. Wenn sie erkrankt, kann kein Training stattfinden! Der Trainer gibt selbstverständlich keine taktilen Hilfestellungen.
- Der Zugang zur Halle erfolgt auf Basis konkreter Zeitpläne/Einteilungen, welche Spieler/innen zu welcher Zeit auf welchem Feld trainieren dürfen. Zudem ist darauf zu achten, dass immer dieselben Spieler miteinander trainieren, möglichst immer mit demselben Trainer / Betreuer. Dies ist strikt einzuhalten und zu dokumentieren, damit für den Fall einer Infektion die Zahl der Kontaktpersonen so gering wie möglich ist und sehr schnell und fehlerfrei ermittelt werden kann. Die Zeitpläne/Einteilungen sind von den Vereinen/ Verantwortlichen zu erstellen und vor dem Wiedereinstieg in den Trainingsbetrieb zu kommunizieren.
- Es ist eindeutig festzulegen, wo Eingang und Ausgang der Halle sind. Wenn Ein- und Ausgang identisch sind, sind Regelungen zu treffen, dass auf den Verkehrswegen der Sicherheitsabstand eingehalten wird. Nur die Spieler/innen sowie der Trainer/ die Aufsichtsperson dürfen die Halle betreten, keine Begleitpersonen wie z.B. Eltern, die ihre Kinder fahren.

- Aufenthaltsbereiche für Pausen sind zu kennzeichnen. Falls die Halle neben den Spielfeldern keine ausreichenden Aufenthaltsbereiche bietet, erfolgt der Aufenthalt während der Pausen auf dem Spielfeld. Die Spieler/innen dürfen nur kleine Taschen/Rucksäcke für Schläger, Getränk, Schweiß-Handtuch ggf. Wechsel-Shirt mit in die Halle bringen. Diese Dinge lagern im Aufenthaltsbereich bzw. mit Sicherheitsabstand neben/hinter dem Feld.
- Es gibt keinen Seitenwechsel, jeder bleibt auf „seiner“ Spielfeldhälfte.
- Zwischen zwei Trainingsgruppen wird jeweils eine 10-minütige Pause eingeplant, um einen kontaktlosen Wechsel zu ermöglichen.
- Physiotherapie erfolgt nur wenn unbedingt erforderlich, nicht unmittelbar vor einer Trainingseinheit und nicht in der Trainingsstätte bzw. nur in einem separaten Raum. Für diese Situation ist von Spieler/innen und Physiotherapeut/in ein Mund-/ Nasenschutz zu tragen und anschließend sind die Hände zu desinfizieren.

DOSB-Leitplanke 2 „Körperkontakt auf das Minimum reduzieren“:

- Badminton ist Individual- und Nicht-Kontaktsport. Unter „3. Trainingshinweise“ (Seite 11) werden Beispiele für gut geeignete Trainingsformen gegeben.
- Kein direkter körperlicher Kontakt (z.B. keine Begrüßung/Handshake, kein Abklatschen, keine Umarmung u.ä.).

DOSB-Leitplanke 3 „Freiluftaktivitäten präferieren“:

- Bei entsprechendem Wetter sollte die Aufwärmung vor dem Hallentraining draußen erfolgen, entweder eigenständig oder unter Anleitung. Gleiches gilt für sonstige athletische Einheiten. Hier ist bei ausreichendem Abstand eine Übertragung sehr unwahrscheinlich.
- Nach Möglichkeit intensive Lüftung der Halle vor und nach jeder Trainingseinheit bevor die nächste Gruppe das Training beginnt.
- Für Fitnessstraining zu Hause - nach Möglichkeit auf Terrasse, Balkon, im Garten oder bei offenem Fenster - wird u.a. auf die WEBminton-Angebote zum Onlinetraining auf der DBV-Website www.badminton.de verwiesen. Auch viele Badminton-Landesverbände und Landessportbünde machen auf ihren Websites hierzu Onlineangebote.
- Bei wenig Wind kann unter Einhaltung der Sicherheitsabstände (mind. 1,5 Meter) im Freien eingeschränkt 1:1 gespielt werden. Hierzu sind geeignete, am Besten private Flächen (Garten, Auffahrt o.ä.) oder vom Ordnungsamt akzeptierte, öffentliche Flächen auszuwählen. Wie überall im öffentlichen Raum ist dann Abstand halten/ Rücksichtnahme eine Selbstverständlichkeit.

DOSB-Leitplanke 4 „Hygieneregeln einhalten“:

- Nicht ins Gesicht fassen, kleines Handtuch zum Schweiß abwischen mitbringen.
- Husten und Niesen in die Ellenbeuge oder in ein Taschentuch, welches sofort danach in einem geschlossenen Mülleimer bzw. einer eigenen Abfalltüte entsorgt wird.
- Hände waschen nach Betreten der Halle, mind. 20-30sec. mit Seife und heißem Wasser.
- Handdesinfektion nach Kontakt zu potentiell infektiöser Oberfläche (v.a. Türklinke, Klobrille, Wasserhahn etc.) oder nach Kontakt zu eigenen Körperflüssigkeiten.
- Auf- und Abbau von Netzen sowie Kleben des Abstandsstreifens erfolgt durch fest eingeteilte Personen, die dafür Handschuhe und Mundschutz nutzen.
- Verschwitzte Trikots und Handtücher sind ohne Kontakt zur Halle/ Halleneinrichtung in eine eigene Tasche oder Tüte zu verpacken.
- Die Spieler/innen nutzen ausschließlich eigene Schläger, keine Leihschläger vom Verein/Trainer.
- Jede/r Spieler/in einer Paarung nutzt jeweils einen eigenen Ball, den nur sie/er berühren bzw. ins Spiel bringen darf. Die mindestens zwei Bälle jeder Trainingspaarung werden durch große, farblich unterschiedliche Punkte auf dem Kork deutlich voneinander unterscheidbar gemacht. Alternativ ist es möglich, die Bälle nur mit dem Schläger aufzuheben und ohne Berührung mit Hand/Körper wieder ins Spiel zu bringen. Nach dem Training werden von den jeweiligen Spieler/innen die jeweils eigenen noch brauchbaren Bälle in namentlich beschriftete Ballrollen eingesammelt, nicht mehr brauchbare Bälle in Müll entsorgt.
- Auf Multi-Feeding-Training (Mehrfach-Zuspiel aus der Hand) sollte verzichtet werden, da es ebenfalls nur mit klar zu einer Person zugeordneten Bällen stattfinden dürfte.

DOSB-Leitplanke 5 „Umkleiden und Duschen zu Hause“:

- Duschen und Umziehen erfolgt zu Hause, nicht in der Halle. Die Umkleiden und Duschen werden nicht genutzt und sollten geschlossen werden, außer wenn sich dort Toiletten befinden.
- Toiletten sind in den Sportstätten nach Nutzung zu desinfizieren (der Verein regelt, ob er oder die Teilnehmer das Desinfektionsspray stellen/mitbringen).

DOSB-Leitplanke 6 „Fahrgemeinschaften vorübergehend aussetzen“:

- Die Anreise zur Sportstätte erfolgt unter Beachtung der Abstandsregeln im Privat-PKW oder mit dem Fahrrad bzw. zu Fuß, Fahrgemeinschaften werden ausgesetzt.
- Längere Anfahrtszeiten in öffentlichen Verkehrsmitteln sind zu vermeiden, dort ist auf jeden Fall ein Mundschutz zu tragen. Die Entfernung zur Trainingshalle sollte unter 25 Kilometer betragen, einige Städte behalten sich vor, Ortsfremde zu kontrollieren und zurückzuweisen, falls kein zwingender Grund zur Einreise in das Stadtgebiet besteht.

DOSB-Leitplanke 7 „Veranstaltungen wie Mitgliederversammlungen und Feste unterlassen“:

- Veranstaltungen des Vereins finden aktuell ebenfalls nicht statt, Versammlungen, Sitzungen o.ä. können ggf. Online durchgeführt werden.
- Bis 31.05.2020 ist der Wettkampfbetrieb im DBV derzeit ausgesetzt. Konkrete Überlegungen zum Wiedereinstieg werden zu gegebener Zeit vorgelegt.

DOSB-Leitplanke 8 „Trainingsgruppen verkleinern“:

Es gibt fest eingeteilte Trainingspaarungen: Der Trainingsbetrieb darf auf Basis konkreter Belegungspläne des Vereins und abhängig vom Trainings-Setup (siehe unter „3. Trainingshinweise“) ausschließlich mit 2 Spieler/innen pro Spielfeld bzw. 2 Spieler/innen in einem Bereich von 2 Spielfeldern erfolgen.

Doppel und übliche Übungen zu 4 oder mehr Personen pro Feld sind nicht erlaubt, damit ein Sicherheitsabstand von 2 Metern gewahrt werden kann. Das zur Verfügung stehende Platzangebot wird somit je nach Anordnung der Spielfelder in der Halle um 33-50% bzw. 75% reduziert.

Lösungen hierfür: z.B. die Trainingszeit halbieren und die Gruppe geteilt nacheinander trainieren, das Training alle 2 Wochen anbieten, ggf. Nutzung der Sportanlagen am Wochenende sofern möglich, um den Trainingsbetrieb zu entzerren und Gruppen zu verkleinern.

Insgesamt empfiehlt sich, die Trainingsgruppen so klein wie möglich zu halten, da im Fall einer Infektion alle Kontaktpersonen, d.h. der direkte Trainingspartner und ggf. die Spieler/innen der direkt nebenliegenden Felder 14 Tage in Quarantäne müssen.

DOSB-Leitplanke 9 „Angehörige von Risikogruppen besonders schützen“:

Angehörige von Risikogruppen sind besonders zu schützen. Falls ein Verein hier Angebote plant und die betreffenden Personen diese in ihrer Verantwortung wahrnehmen wollen, ist ein besonderer Schutz vorzusehen (z.B. Individual- oder Kleinstgruppentraining mit größtmöglichem Abstand).

DOSB-Leitplanke 10 „Risiken in allen Bereichen minimieren“:

Die Teilnahme am Training ist freiwillig, die Entscheidung dazu liegt in der Eigenverantwortung des Teilnehmers bzw. der Erziehungsberechtigten.

Der Trainingsbetrieb findet ausschließlich anhand konkreter Belegungspläne des Vereins und ausschließlich unter Anleitung eines Übungsleiters/ Trainers bzw. einer sonstigen Aufsichtsperson des Vereins statt.

Es wird höchstes Verantwortungsbewusstsein von Aktiven und Vereinen hinsichtlich der Einhaltung der Maßnahmen gefordert. Jede/r Spieler/in trainiert nur in einer Trainingsgruppe (Verein oder Kadertraining) mit einem festgelegten Trainingspartner.



Es kommen nur absolut symptomfreie Personen zum Training. Wer typische Symptome wie Husten und Fieber hat, bleibt zu Hause und kontaktiert seinen Hausarzt telefonisch. Dies gilt auch bei Durchfall, Übelkeit, nicht erklärbarer starker Müdigkeit und Muskelschmerzen sowie Störungen des Geruchs- oder Geschmackssinnes.

3. Trainingshinweise

- Bei der Trainingsplanung ist zu beachten, dass die Spieler/innen seit dem 13.03.2020 kein Training auf dem Feld absolviert haben. Um Verletzungen/ Überlastungen vorzubeugen, ist ein dosierter, reduzierter Einstieg zu wählen und zudem eine vorbereitende Aufwärmung (Mobilisation/ Aktivierung) zu gewährleisten.
- Zur Dosierung/Reduzierung auf dem Feld empfiehlt sich eine Verkleinerung der Feldbereiche und somit eine Verkürzung der Laufwege. Die erste Trainingswoche mit den DBV-Bundeskaderspieler/innen hat gezeigt, dass selbst diesen allgemein sehr gut trainierten Sportler/innen nach der langen Hallenpause z.B. schnelle seitliche Bewegungen schwerfallen, tiefe Ausfallschritte und hartes/ schnelles Schlagen vorsichtig aufgebaut werden müssen. Wir empfehlen zumindest für die ersten 4 bis 6 Trainingseinheiten:
 - Übungs-/Spielformen auf dem halben Spielfeld bzw. max. auf einem zu beiden Seiten 50 cm schmaleren Einzelfeld. Alternativ auch halbes Spielfeld gegen dreiviertel breites Einzelfeld. Diese Formen ermöglichen dann auch eine Hallenbelegung mit 2 Spieler/innen pro Spielfeld.
 - Zusätzlich ist eine Verkürzung des Spielfeldes nach vorne (ohne Vorderfeld) und hinten (ohne Hinterfeld) sinnvoll, um zu viele tiefe Ausfallschritte zu vermeiden. Unabhängig davon gilt der 2x 1 Meter Abstandsstreifen am Netz
 - Hauptziel ist es, überhaupt wieder spezifische Badmintonbewegungen durchführen zu können - ohne die Gefahr von Übertragung des Coronavirus und ohne Verletzungen aufgrund der längeren Pause. Übertriebener Ehrgeiz ist mehr denn je „fehl am Platze“!
- Beim Übergang auf die gesamte Einzelfeldbreite reduziert sich die Hallenbelegung auf 2 Spieler/innen pro 2 Spielfelder, außer wenn dies nur auf jedem 2. Spielfeld der Fall ist und parallel auf den Feldern dazwischen nur in einem Streifen von jeweils 1 Meter Breite um die Mittellinie geübt wird oder der Abstand zwischen den **Einzelseitenlinien** benachbarter Felder mindestens 2 Meter beträgt.
- **ACHTUNG:** Der Mindestabstand von 2 Metern ist auf jeden Fall zu gewährleisten und immer einzuhalten!

Beispielhafte Zeichnung Halleninnenraum für Trainingsbetrieb (2fach-Sporthalle):



- Spieler 9-12 nur, wenn ausschließlich die Trainingsformen angewendet werden, die bei einer Belegung mit 2 Spieler/innen pro Spielfeld die Sicherheitsabstände gewährleisten (s.o. unter „3. Trainingshinweise“)
- Sofern es keine ausreichenden Ablagemöglichkeiten für kleine Sporttaschen/ Rucksäcke hinter den Feldern bzw. auf Tribünen oder sonstigen Aufenthaltsbereichen geben sollte, sind diese sicher neben der eigenen Feldhälfte zu deponieren  

Die zehn Leitplanken des DOSB

1. Distanzregeln einhalten

Ein Abstand von mindestens 1,5 Metern zwischen den anwesenden Personen trägt dazu bei, die Übertragungswahrscheinlichkeit von Viren deutlich zu reduzieren. Auf Grund der Bewegung beim Sport ist der Abstand großzügig zu bemessen.

2. Körperkontakte auf das Minimum reduzieren

Auf Händeschütteln, Abklatschen, in den Arm nehmen und Jubeln oder Trauern in der Gruppe wird komplett verzichtet. Die Austragung von Zweikämpfen, z. B. in Sportsportarten, sollte unterbleiben oder auf ein Minimum reduziert werden. In Zweikampfsportarten kann ggf. nur Individualtraining stattfinden.

3. Freiluftaktivitäten präferieren

Sport und Bewegung an der frischen Luft erleichtern das Einhalten von Distanzregeln und reduzieren das Infektionsrisiko durch den permanenten Luftaustausch. Spiel- und Trainingsformen sollten, wenn möglich, auch von traditionellen Hallensportarten im Freien durchgeführt werden.

4. Hygieneregeln einhalten

Häufigeres Händewaschen, die regelmäßige Desinfektion von stark genutzten Bereichen und Flächen sowie der Einsatz von Handschuhen kann das Infektionsrisiko reduzieren. In einigen Sportarten kann ggf. sogar der Einsatz von Mund-Nasen-Schutzmasken erwogen werden.

5. Umkleiden und Duschen zu Hause

Die Nutzung von Umkleiden und Duschen in Sporthallen und Sportvereinen wird ausgesetzt.

Die zehn Leitplanken des DOSB

6. Fahrgemeinschaften vorübergehend aussetzen

In der Übergangsphase sollte auf die Bildung von Fahrgemeinschaften zum Training und zu Wettkämpfen verzichtet werden. Ebenso ungeeignet ist der Einsatz von Minivans.

7. Veranstaltungen wie Mitgliederversammlungen und Feste unterlassen

Um die Distanzregeln einzuhalten, sollten derzeit keine sozialen Veranstaltungen des Vereins stattfinden. Die Bundesregierung hat es Vereinen kurzfristig gestattet, ihre Mitglieder-versammlungen im Bedarfsfall auch digital durchzuführen.

8. Trainingsgruppen verkleinern

Durch die Bildung von kleineren Gruppen beim Training, die im Optimalfall dann auch stets in der gleichen Zusammensetzung zusammenkommen, wird das Einhalten der Distanzregeln erleichtert und im Falle einer Ansteckungsgefahr ist nur eine kleinere Gruppe betroffen bzw. mit Quarantäne-Maßnahmen zu belegen.

9. Angehörige von Risikogruppen besonders schützen

Für Angehörige von Risikogruppen ist die Teilnahme am Sport ebenfalls von hoher Bedeutung. Umso wichtiger ist es, das Risiko für diesen Personenkreis bestmöglich zu minimieren. In diesen Fällen ist nur geschütztes Individualtraining möglich.

10. Risiken in allen Bereichen minimieren

Dieser Punkt ist insbesondere ein Appell an den gesunden Menschenverstand. Wenn man bei einer Maßnahme ein ungutes Gefühl hat, sich über die möglichen Risiken nicht im Klaren ist, sollte darauf verzichtet werden und alternativ eine risikofreie Aktivität gesucht werden.

VEREINSSPORT NACH LOCKERUNG
DER KONTAKTBESCHRÄNKUNGEN

FAIR PLAY



HEISST JETZT...



RISIKEN IN ALLEN
BEREICHEN **MINIMIEREN**



HYGIENEREGELN
EINHALTEN



**FAHR-
GEMEINSCHAFTEN**
VORÜBERGEHEND AUSSETZEN



UMKLEIDEN UND DUSCHEN
ZU HAUSE



DISTANZREGELN
EINHALTEN



ANGEHÖRIGE VON
RISIKOGRUPPEN
BESONDERS SCHÜTZEN



VERANSTALTUNGEN
WIE MITGLIEDERVERSAMMLUNGEN
UND FESTE **UNTERLASSEN**



VEREINSHEIM
BLEIBT
GESCHLOSSEN



(NOCH) KEIN
**WETTKAMPF-
BETRIEB**

WIR SIND
SPORTDEUTSCHLAND

DSB

