



Sportart Handball unter der besonderen Berücksichtigung des Infektionsschutzes

Um das Handballtraining mit dem notwendigen Infektionsschutz durchzuführen, werden folgende Maßnahmen und Empfehlungen des RKI berücksichtigt:

- konsequente Händehygiene - Vor und nach dem Training erfolgt die Desinfektion der Hände
- Einhaltung der Husten- und Niesregeln
- keine gemeinsame Nutzung von Trinkflaschen
- Das Duschen erfolgt zu Hause und nur im Ausnahmefall einzeln in der Trainingsstätte
- regelmäßige Raumlüftung und gründliche Raumreinigung
- ständige Überprüfung der Umsetzung der Hygiene- und Schutzmaßnahmen

Weiterhin gilt es folgende Aspekte zur berücksichtigen:

Abstand: Es gilt die generell gültige Maßgabe, gesunden abstand ist einzuhalten, sowohl innerhalb als auch außerhalb der Trainingsräume. An das Abstandsgebot ist auch die maximale Anzahl der Personen im Raum gekoppelt, sie hängt daher von den Voraussetzungen in den vorhandenen Räumlichkeiten ab.

Zuordnung: Konstante Gruppen und Gruppenräumen werden empfohlen, damit im Erkrankungsfall eine mögliche Übertragung begrenzt wird, die für eine Kontaktpersonen-Nachverfolgung notwendigen Informationen rasch erhoben werden können und eine gezielte Quarantäne von Gruppen erfolgen kann. Auch die Pausen sollten so organisiert sein, dass die Gruppen sich nicht durchmischen und der Mindestabstand gewahrt wird. Das Training findet also zeitversetzt in Kleingruppen statt. Die Kleingruppen bleiben konstant und werden innerhalb der Trainingswochen nicht durchmischt.

Kommunikation: Um alle notwendigen Maßnahmen ohne Zeitverlust umsetzen zu können, sollte ein Hygienebeauftragter im Trainerteam für die Aktualisierung und Umsetzung des Hygieneplans benannt werden. Mindestens ein Trainer + ein Betreuer sind in jedem Training anwesend. Einer führt das Training durch, der andere achtet auf die Umsetzung der Schutzmaßnahmen.





Mögliches Training unter den entsprechenden Hygiene- und Schutzmaßnahmen für die Sportart Handball

- Konditionelles Grundlagentraining in der Ballspielhalle oder im Freien
 - o Beispiele: Dauerlauf, Intervallläufe, Fahrtenspiele, Dauerläufe im Wald
- Koordinationstraining in der Ballspielhalle oder im Freien
 - o Beispiele: Übungen mit der Koordinationsleiter, Übungen mit dem Springseil, Achterlauf
- Training zur Mobilität und Beweglichkeit und Kräftigung in der Ballspielhalle oder im Freien
 - o Beispiele: Stabilitätstraining, Yoga, Kräftigungsübungen mit dem eigenen Körpergewicht, Zirkeltraining
- Sportartenspezifisches Training in der Ballspielhalle
 - o Handballspezifisches Training ist möglich, Handballspezifisches Grundlagentraining (Passen, Werfen, Frangen, Prellen) sind erlaubt
- Krafttraining in der Ballsporthalle oder im Freien
 - o Beispiele: Crossfit, Sprungkraftprogramme, Wurftraining mit dem eigenen Spielgerät
- Schnelligkeitstraining im Freien oder in der Ballspielhalle
 - o Beispiele: kurze Sprints, Richtungswechsel, Sprintspiele
- Theoretische Sportspielvermittlung
 - o Beispiele: Taktikschulung, Best Practice- Beispiele, Karriereplanung, Motivationstraining

Quellen

DOSB (2020): Prozessbeschreibung zur schrittweisen Aufnahme des Trainingsbetriebes an potenziellen Trainingsstätten für Bundeskader. Version vom 7. April 2020.

Robert Koch –Institut (2020): Wiedereröffnung von Bildungseinrichtungen – Überlegungen, Entscheidungsgrundlagen und Voraussetzungen. Epidemiologisches Bulletin 19/20. Version vom 23.04./24.04.2020

