

Übergangs-Regeln des DFV für die Rückkehr in den Sport, für die Sportart Freestyle Frisbee, sportartspezifisch und angelehnt an die DOSB-Leitplanken

Die 10 Leitplanken des DOSB:

https://cdn.dosb.de/user_upload/www.dosb.de/Corona/21042020_ZehnLeitplanken_end.pdf

- a) Spiel- und Sportbetrieb (eigenständige Ausübung der Sportart ohne Anleitung):
 - a. Für Freestyle als Teamsportart nicht relevant. Da Freestyle vom Kooperationsverhalten der Ausübenden mit direktem Kontakt lebt, ist die Planung der Rückkehr in den Spielbetrieb unter Einhaltung der Leitplanken nicht möglich.
 - b. Individuelles (überwiegend athletisches) Training zu Hause wird von Vereins- und Verbandstrainer*innen bereits organisiert.
- b) Trainingsbetrieb (unter Anleitung eines*r Übungsleiter*in/Trainer*in):

Siehe den nachfolgenden Dreistufen-Plan, gültig für Erwachsene und für Jugend-Altersklassen, auch diejenigen, die wieder am Schulbetrieb teilnehmen dürfen
- c) Wettkampfbetrieb:

ist im Deutschen Frisbeesport-Verband bis auf weiteres ausgesetzt. Dieser kann erst wieder aufgenommen werden, wenn entsprechende Signale aus der Politik erfolgen. Aktuell ist eine Wiederaufnahme für Ende der Stufe 3 vorgesehen, wobei nicht der DFV, sondern die Politik den entsprechenden Zeitrahmen vorgibt.

Stufenplan der DFV Freestyle Abteilung zur Wiederaufnahme des Trainingsbetriebs, unter Berücksichtigung der stufenweisen Änderung der Kontaktbeschränkungen. Der DFV gibt diese Definitionen nicht vor, vielmehr sind die Vorgaben der Bundes- und der Landesregierungen sowie die Empfehlungen des DOSB, der Landes- sowie Stadt- und Kreissportbünde zu beachten.

STUFE 1:

1. Einstieg in den Trainingsbetrieb im Freiluftbereich unter Einhaltung der Hygienevorschriften (Händewaschen, Abstandsregelung) unter Vermeidung von sozialen Kontakten und körperlichen Kontakten während des Trainings
 - a. D.h. kein Abklatschen, Umarmen, Hände schütteln, Schulterklopfen, u.Ä.
 - b. Bei schweißtreibenden Übungen (Ausdauer/Athletik) soll kein Mund-Nase-Schutz getragen werden, weil dieser dabei durchfeuchtet und dann nutzlos ist.
2. Um eine Übertragungsgefahr durch den Scheibenkontakt zu minimieren, soll jeweils beim Wechsel von Wurfpartner*innen eine neue Scheibe verwendet werden. Das bedeutet, dass möglichst viele Scheiben zum Training mitzubringen sind. Weiterhin gilt besonders zu vermeiden, sich (auch beim Schwitzen) ins Gesicht zu fassen. Nach jedem Training sind alle Scheiben gründlich mit Seife/Spüli abzuwaschen.
3. Durchführung des Trainings nur in Kleingruppen (max. fünf Spieler*innen gleichzeitig auf einer Fläche von etwa 20 Meter mal 20 Meter, möglichst immer mit den gleichen Gruppen und den gleichen (Co-) Trainer*innen).
4. Aufnahme eines sportartunspezifischen Trainings (Athletik-, und Ausdauertraining), kombiniert mit Wurf- und Fangspielen sowie weiteren Trainingsformen ohne Körperkontakt. Dabei gilt das Vermeiden von körpernahen Interaktionen, d.h. keine wettkampfnahen Spielformen o.Ä., sondern ein klarer Schwerpunkt auf Technik- und Athletiktraining.

Stufenplan zur Rückkehr in den Sport, DFV Freestyle-Abteilung

5. Beachten der aktuell gültigen allgemeinen Corona-Regeln (keine Treffen, Versammlungen und Feste, bei Kontakt mit möglicherweise infizierten Personen Quarantäne-Regeln beachten.)
6. Umziehen und Duschen ausschließlich zu Hause, kein gemeinsames Duschen oder Kontakt vor und nach dem Training. Keine gemeinsame Nutzung von Einrichtungen auf dem Vereins- oder Trainingsgelände oder von Wellness-Einrichtungen. Keine gemeinsame Nahrungsaufnahme. Keine Fahrgemeinschaften.
7. Wo Toiletten und Waschbecken zur Nutzung zur Verfügung stehen, ist auf eine angemessene Ausstattung zu achten (ausreichend Seife, Einweghandtücher, etc.)
8. Teamsitzungen werden nicht analog, sondern digital durchgeführt ohne physische Anwesenheit der Spieler*innen in einem Versammlungsraum.
9. Angehörige von Risikogruppen (Ältere, Personen mit Vorerkrankungen) dürfen an Gruppenaktivitäten nicht teilnehmen. Individualtraining auch in den Risikogruppen ist aber ausdrücklich erwünscht.
10. Regelmäßiges, bestenfalls tägliches Abfragen von medizinischen Standardfragen:
 - a. Hattest du in den letzten zwei Wochen Kontakt zu bestätigtem SARS-CoV-2-Fall? (Ja/ Nein)
 - b. Fühlst Du Dich heute krank oder unwohl? (Ja/ Nein) - Wenn ja, hast du eines dieser fünf Symptome: Husten, allgemeines Krankheitsgefühl, Atemnot, Fieber, Halsschmerzen?

STUFE 2:

1. In Stufe 2 ist noch kein Spielbetrieb möglich, da eine Übertragung durch das hohe Maß an Körperkontakt nicht gut genug kontrolliert und eingeschränkt werden kann.
2. Wiederaufnahme von Gruppenspielen nach Lockerung des Kontaktverbotes möglich Teamtraining ist dann in entsprechend größeren Kleingruppen möglich.
3. Kontaktraining ist weiterhin NICHT erlaubt. Training beschränkt sich weiterhin auf Wurf- und Fangspiele sowie weitere Trainingsformen ohne Körperkontakt. Dabei gilt das Vermeiden von körpernahen Interaktionen, d.h. keine wettkampfnahen Routinen oder Ähnliches, sondern ein klarer Schwerpunkt auf Technik- und Athletiktraining.
4. Mögliche Nutzung von Krafträumen in Kleinstgruppen unter strikten Hygiene-Regelungen in gleichbleibender Zusammensetzung (max. zwei Spieler*innen).
5. Soziale Kontakte vor und nach dem Training in geschlossenen Räumen sind weiterhin zu vermeiden. Kein gemeinsames Duschen oder Umziehen. Weiterhin keine Fahrgemeinschaften.
6. Teamsitzungen werden weiter nicht analog, sondern digital durchgeführt ohne physische Anwesenheit der Spieler*innen in einem Versammlungsraum.

STUFE 3:

1. Vollständiger Wiedereinstieg in den Trainingsbetrieb mit Wiederaufnahme von Kontaktübungen und wettkampf-spezifischen Routinen.
2. Nach einer entsprechenden Vorbereitungszeit ist die Wiederaufnahme des Wettkampfes zum Abschluss dieser Phase vorgesehen.
3. Keine Restriktionen mehr im Rahmen von Krafttraining und Teamtraining.
4. Lediglich das Aufhalten im gemeinsamen Räumen ist weiterhin einzuschränken.