

Übergangs-Regeln des DFV für die Rückkehr in den Sport, für die Sportarten Ultimate und Beach Ultimate, 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 Ultimate als Teamsportart nicht relevant. Da Ultimate vom Kontakt- (beim Marking) und Zweikampfverhalten (in der Feldverteidigung) der Ausübenden lebt, ist die Planung der Rückkehr in den aktiven 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.

Sonstiges:

Bis Mitte Oktober wird Ultimate im Freiem gespielt. Hallen-Ultimate würde frühestens ab Mitte Oktober gespielt.

Stufenplan der DFV UA 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 wenigstens etwa 30 Meter mal 50 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 Körper-

- kontakt. Dabei gilt das Vermeiden von Zweikämpfen, d.h. keine wettkampfnahen Spielformen o.Ä., sondern ein klarer Schwerpunkt auf Technik- und Athletiktraining.
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. Für Angehörige von Risikogruppen (Ältere, Personen mit Vorerkrankungen) ist die Teilnahme am Sport ebenfalls von hoher Bedeutung. Umso wichtiger ist es, das Risiko für diesen Personenkreis bestmöglich zu minimieren. Individualtraining kann eine Option sein.
 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. Kontakttraining ist weiterhin NICHT erlaubt. Training beschränkt sich weiterhin auf Wurf- und Fangspiele sowie weiteren Trainingsformen ohne Körperkontakt. Dabei gilt das Vermeiden von Zweikämpfen, d.h. keine wettkampfnahen Spielformen 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 Ultimate-spezifischen Spielformen.
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.