

Dziesięć barier ochronnych DOSB

Przestrzegaj zasad dystansu

Odstęp wynoszący przynajmniej 1,5 - 2 metry pomiędzy obecnymi osobami przyczynia się do wyraźnego ograniczenia prawdopodobieństwa przenoszenia wirusów. Ze względu na ruch podczas sportu odstęp musi być obszerny. Kierując ruchem podczas dostępu do obiektów sportowych należy unikać tworzenia się kolejek.

Zrezygnuj z kontaktu fizycznego

Sport i ruch powinny się odbywać bez kontaktu fizycznego. Konieczna jest całkowita rezygnacja z podawania ręki, klaskania, przytulania, wspólnego wiwatowania lub wyrażania smutku w grupie. Należy zrezygnować z organizowania pojedynków, np. w grach sportowych. W przypadku dyscyplin sportowych polegających na pojedynkach możliwy jest tylko trening indywidualny.

Rozpocznij od aktywności na wolnym powietrzu

Port i ruch na świeżym powietrzu w przestrzeni publicznej lub na publicznych i prywatnych obiektach sportowych ułatwia przestrzegania zasad dystansu i redukuje ryzyko infekcji poprzez stałą wymianę powietrza. Gry i treningi, także te uprawiane na tradycyjnych halach sportowych, powinny być realizowane na świeżym powietrzu.

Przestrzegaj zasad higieny

Częstsze mycie rąk, regularna dezynfekcja intensywnie użytkowanych obszarów i powierzchni, a także stosowanie rękawiczek mogą zmniejszyć ryzyko infekcji. Środki higieny i dezynfekcji w przypadku wspólnie używanych urządzeń sportowych powinny przy tym być przestrzegane szczególnie konsekwentnie. W niektórych dyscyplinach sportowych może być celowe stosowanie maseczek ochronnych na nos i usta.

Siedziby klubów i szatnie pozostają zamknięte

Korzystanie z szatni i pryszniców w halach sportowych i klubach sportowych jest na razie zawieszane. Części gastronomiczne, jeśli w poszczególnych landach nie wydano innych rozporządzeń zezwalających na ich warunkowe otwarcie, pozostają zamknięte, podobnie jak pomieszczenia socjalne i wspólne.

Tymczasowe zawieszenie wspólnych przejazdów

W fazie przejściowej należy zrezygnować z organizowania wspólnych przejazdów na trening i zawody. Równie nieodpowiednie jest używanie miniwanów. Ponadto należy zrezygnować z turystycznych podróży sportowych.

Powstrzymaj się od udziału w imprezach i zawodach

Aby przestrzegać zasad dystansu, obecnie nie powinny się odbywać żadne imprezy klubowe o charakterze towarzyskim. Dotyczy to zarówno uroczystości, jak i zebrań. Rząd federalny zezwolił stowarzyszeniom na przeprowadzanie, jeśli to konieczne, walnych zgromadzeń w formie cyfrowej. Ponadto zabronione są wszelkie imprezy klubowe z udziałem widzów. Obecnie zabronione są także zawody sportowe, z kilkoma wyjątkami w kilku landach dla sportów bezdotykowych.

Mniejsze grupy treningowe

Dzięki tworzeniu mniejszych grup podczas treningu, które w optymalnym przypadku są także utrzymywane stale w tym samym składzie, przestrzeganie zasad dystansu jest łatwiejsze, a w przypadku zarażenia dotknięta lub poddana kwarantannie zostaje mniejsza grupa. W kilku landach dla łatwiejszej orientacji podana jest niezbędna powierzchnia określonej ilości metrów kwadratowych na sportowca.

Szczególnie chroń osoby należące do grup ryzyka

Dla osób należących do grup ryzyka uprawianie sportu ma również duże znaczenie. Dlatego tym ważniejsze jest jak najskuteczniejsze minimalizowanie ryzyka dla osób należących do tego kręgu. Rozwiązaniem może być trening indywidualny.

Minimalizuj ryzyko we wszystkich obszarach

Punkt ten jest szczególnym apelem do ludzkiego zdrowego rozsądku. Jeśli dana działalność budzi Twoje obawy i nie masz jasności co do możliwego ryzyka, powinieneś z niej zrezygnować i poszukać alternatywnych, wolnych od ryzyka aktywności.

W wersji z 19. Maja 2020.