

## **Десять положений Немецкого Олимпийского спортивного союза (DOSB)**

### **Соблюдение дистанции**

Расстояние не менее 1,5–2 метров между присутствующими позволяет значительно снизить вероятность передачи вируса. Учитывая то, что во время занятий спортом люди двигаются, расстояние должно быть достаточно большим. При организации доступа к спортивным объектам необходимо следить за тем, чтобы не возникало очередей.

### **Исключение физического контакта**

Спортивные упражнения и все движения должны выполняться без контакта. Следует отказаться от рукопожатий, похлопываний, взятия под руки, а также от контактного выражения поддержки и разочарования при нахождении в группе. Следует избегать проведения мероприятий с двумя участниками, например, в игровых видах спорта. В видах спорта, подразумевающих наличие соперника, следует ограничиваться индивидуальными тренировками.

### **Физическая активность на свежем воздухе**

Спортивная и физическая активность на свежем воздухе в общественных местах или на общественных и частных спортивных площадках под открытым небом облегчают соблюдение дистанции и снижают риск заражения за счет постоянного обмена воздуха. Игры и тренировки тех видов спорта, что обычно проводятся в закрытых помещениях, должны проводиться на открытом воздухе.

### **Соблюдение правил гигиены**

Более частое мытье рук, регулярная дезинфекция интенсивно используемых зон и поверхностей, а также использование перчаток может снизить риск заражения. В этом контексте особое внимание следует уделять гигиене и дезинфекции совместно используемого спортивного оборудования. В некоторых видах спорта может быть целесообразно использовать маски.

### **Клубы и раздевалки остаются закрытыми**

Использование раздевалок и душевых в спортивных залах и клубах будет временно приостановлено. Зоны общественного питания останутся закрытыми, так же как и остальные места общего пользования, если соответствующие государственные распоряжения не будут предусматривать иное.

### **Временная приостановка совместного использования автомобилей**

В переходный период следует избегать формирования групп для поездки на тренировки и соревнования. Использование микроавтобусов также недопустимо. Кроме того, следует избегать туристических спортивных поездок.

### **Отказ от проведения мероприятий и соревнований**

В целях соблюдения дистанции в настоящее время необходимо отказаться от любых общественных мероприятий. Это относится как к праздникам, так и к собраниям. Федеральное правительство временно разрешило организациям проводить необходимые общие собрания в цифровом формате. Кроме того, запрещены любые мероприятия с присутствием болельщиков. Не разрешается проводить также спортивные соревнования (за редкими исключениями в некоторых федеральных землях, сделанных для бесконтактных видов спорта).

### **Сокращение количества участников тренировочных групп**

Формирование более мелких тренировочных групп, которые в идеале имеют один и тот же состав, облегчает соблюдение дистанции. В этом случае риск заражения и помещения на карантин распространяется на меньшее количество людей. В некоторых федеральных землях необходимо исходить из предписанной площади в квадратных метрах на одного спортсмена.

### **Специальная защита для лиц, входящих в группы риска**

Для лиц, относящихся к группам риска, спортивная активность играет важную роль. Поэтому крайне важно свести к минимуму риск для этой группы людей. Альтернативой могут стать индивидуальные тренировки.

### **Сведение к минимуму рисков во всех областях**

Этот пункт призывает обратиться к здравому смыслу. Если вы испытываете дискомфорт при реализации той или иной меры и не знаете о возможных рисках, вам следует воздержаться от этого и подобрать для себя менее опасную активность.

В редакции от 19 мая 2020 г.