

دَه اصولِ راهنمایِ کُنفراسیونِ ورزش‌هایِ اَلَمپیکِ اَلمان (DOSB)

رعایتِ قوانینِ فاصله‌گذاری

وجودِ فاصله‌ی حداقل 1/5 تا 2 متر بین افرادِ حاضر کمک می‌کند تا احتمال انتقالِ ویروس‌ها به میزان قابلِ توجهی کاهش یابد. به دلیلِ حرکت در حین ورزش، میزان فاصله‌گذاری باید تا حد امکان گسترده در نظر گرفته شود. کنترلِ ورود به تأسیسات ورزشی باید با اجتناب از ایجادِ صف‌هایِ انتظار انجام گیرد.

اجتناب از تماسِ بدنی

ورزش و تحرک باید بدون تماس انجام شوند. از دست دادن، دست زدن (تشویق)، بغل کردن و شادمانی یا عزاداری در گروه باید کاملاً اجتناب کرد. از انجامِ مسابقاتی که در آن‌ها دو فرد با گروهِ مقابلِ یکدیگر قرار می‌گیرند، به عنوان مثال در ورزش‌های رقابتی باید صرفِ نظر شود. در ورزش‌های رقابتی دو طرفه فقط تمریناتِ فردی می‌توانند انجام شوند.

آغازِ فعالیت‌ها در فضای باز

ورزش و تحرک در هوای تازه در فضاهای عمومی و یا در تأسیسات ورزشی فضای باز عمومی و خصوصی، سبب تسهیل رعایتِ قوانینِ فاصله‌گذاری شده و خطر ابتلا به عفونت به دلیل تبادل دائمی هوا را کاهش می‌دهد. انواع ورزش و تمرین همچنین فعلاً ورزش‌های سالنی سنتی، نیز باید در فضای باز انجام شوند.

رعایتِ قوانینِ بهداشتی

شستشوی مکرر دست‌ها، ضدعفونی کردنِ منظمِ مناطق و نواحی که به میزان زیاد موردِ استفاده قرار می‌گیرند و استفاده از دستکش می‌تواند خطر عفونت را کاهش دهد. اقدامات بهداشتی و ضدعفونی برای تجهیزات ورزشی مشترک باید به طور مداوم رعایت گردند. در برخی از ورزش‌ها، استفاده از ماسک‌های محافظِ دهان و بینی می‌تواند کمک کننده باشد.

بسته ماندن باشگاه‌ها و رختکن‌ها

استفاده از رختکن‌ها و دوش‌ها در سالن‌ها و باشگاه‌های ورزشی فعلاً امکان‌پذیر نیست. در خصوص اماکن رستورانی چنانچه در آیین‌نامه‌های ایالتی مربوطه، شرایط دیگری برای ساعات کاری ذکر نشده باشد، آن‌ها همچنان بسته باقی می‌مانند، همچنین فضاهای اجتماعی و مشترک.

اجتنابِ مُوقت از اشتراکِ وسیله‌ی نقلیه (همسفری)

در مرحله‌ی گذار باید از همسفری برای رفتن به تمرین و مسابقات اجتناب گردد. همچنین استفاده از مینی‌ون‌ها مناسب نیست. علاوه بر این، باید از سفرهای ورزشی توریستی اجتناب شود.



خودداری از برگزاری مراسم و مسابقات

برای رعایت قوانین فاصله‌گذاری، در حال حاضر نباید مراسم‌های اجتماعی باشگاه برگزار گردند. این هم در خصوص جشن‌ها و هم برای اجتماعات صدق می‌کند. دولت فدرال به طور کوتاه مدت به باشگاه‌ها اجازه داده است در صورت لزوم، جلسات اعضاء خود را به صورت دیجیتالی نیز برگزار کنند. علاوه بر این، برگزاری هرگونه مراسم با حضور تماشاگران در باشگاه‌ها ممنوع است. با وجود چند استثنا در برخی ایالت‌ها برای ورزش‌های غیر تماسی، فعلاً برگزاری مسابقات ورزشی مجاز نیست.

کوچک کردن گروه‌های تمرین

تشکیل گروه‌های کوچک‌تر به هنگام تمرین، که در حالت ایده‌آل همیشه با یک ترکیب یکسان در کنار یکدیگر قرار می‌گیرند، رعایت قوانین فاصله‌گذاری را آسان‌تر می‌سازد و در صورت وجود خطر سیرایت، فقط یک گروه کوچک تحت تأثیر قرار گرفته و یا اقدامات قرنطینه در خصوص آن‌ها انجام می‌گیرد. در برخی ایالت‌های فدرال، تعیین حدود فاصله‌ی لازم بر حسب متر مربع برای هر ورزشکار، در جهت‌گیری کمک کننده است.

مُحافظت ویژه از بستگان گروه‌های در معرض خطر

شرکت در ورزش برای بستگان گروه‌های در معرض خطر نیز از اهمیت بالایی برخوردار است. مهمتر از همه، به حداقل رساندن خطر برای این گروه از افراد به بهترین وجه ممکن است. تمرین فردی می‌تواند یکی از گزینه‌ها باشد.

به حداقل رساندن خطرات در تمام زمینه‌ها

این نکته به ویژه یک درخواست از عقل سلیم است. اگر فرد در انجام یک اقدام احساس بدی دارد، و در مورد خطرات احتمالی کاملاً مطمئن نیست، باید از انجام آن خودداری کرده و در عوض به دنبال یک فعالیت بدون خطر باشد.

در نسخه‌ی تاریخ 19 مه 2020 (1399/02/30)