

## Übergangsregeln für die Sportart Kraftdreikampf

Bei der Entwicklung Ihrer individuellen sportartspezifischen Vorschläge möchten wir Sie bitten und ermutigen, Ihre verbandsinternen Gremien, Ausschüsse und Kommissionen mit Zuständigkeit für den Sport sowie für den medizinischen Bereich mit einzubeziehen.

1. Name des Verbandes:

### **Bundesverband Deutscher Kraftdreikämpfer e.V. (BVDK)**

2. Wie könnten sportartspezifische und an die DOSB-Leitplanken angelehnte Übergangs-Regeln Ihres Verbandes für die Sportarten und Disziplinen, für die Sie zuständig sind, aussehen?

- a) Spiel- und Sportbetrieb (eigenständige Ausübung der Sportart ohne Anleitung)

1)

Es müssen die geltenden Abstands- sowie Hygieneregeln strikt eingehalten werden. Aus diesem Grund ist es bis auf weiteres nötig, das Training im Freien durchzuführen. Im Einzelfall ist zu prüfen, ob auch innerhalb von Trainingsräumen ein Training durchführbar ist, wenn in den Trainingsräumen alle notwendigen Maßnahmen (Abstand, Durchlüftung, entsprechende Raumgröße usw.) eingehalten werden können.

Die Größe der Trainingsgruppen ist im Idealfall auf maximal drei bis fünf Personen zu beschränken. Weiterhin wird empfohlen, dass die Trainingsgruppen immer aus denselben Personen bestehen.

Die soziale Distanz lässt sich im Individualtraining des KDK gut einhalten, hierbei können korrekt eingestellte Safetys / Vorrichtungen im regulären Training meistens die Hilfestellung durch einen Spotter ersetzen ohne die Sicherheit des Trainings höhergradig einzuschränken. Übungen, bzw. Hantellasten bei welchen ein (oder mehrere) Spotter nötig sind, können und dürfen nicht durchgeführt werden.

2)

Hygieneregeln können in Bezug auf den einzelnen Athleten gut umgesetzt werden. Die Desinfektion von Geräten ist nach Benutzung möglich (Verwendung von entsprechend zugelassenen Flächendesinfektionsmitteln empfohlen). Bezüglich der Desinfektion von Langhanteln / Hantelscheiben ist unklar, welche Art der Flächendesinfektion hier auf den rauhen Metalloberflächen ausreichend wirksam ist und welches Übertragungsrisiko auf solchen Gegenständen besteht. Nach Benutzung im Training sollte hier soweit möglich eine Reinigung/Desinfektion erfolgen.

Sportkleidung / Equipment / Bandagen sollten nur vom Athleten individuell getragen werden. Magnesium kann in flüssiger Form durch kontaktlose Abgabe benutzt werden. Bei pulverförmigen Magnesium wäre zu empfehlen, dass jeder Athlet einen eigenen Block/Spender benutzt (z.B. durch Verwendung eines Magnesiumsbeutels wie im Klettersport einfach umzusetzen).

b) Trainingsbetrieb (unter Anleitung eines Übungsleiters/Trainers)

Trainingsbetrieb unter Anleitung eines Übungsleiters / Trainers, sollte mit dem nötigen Mindestabstand erfolgen. Die Übungsanleitung kann im Kraftdreikampf auch mit dem nötigen Abstand erfolgen. Übungen bei welchen Hilfestellung durch den Übungsleiter / Trainer erforderlich ist, sind bis auf weiteres zu unterlassen.

c) Wettkampfbetrieb

Siehe Leitfaden für den Wettkampfbetrieb im Kraftdreikampf und Bankdrücken unter den Rahmenbedingungen der COVID-19 Pandemie.

3. Haben Sie ergänzende Hinweise zur Durchführung Ihrer Sportarten?

Hier kann es sich natürlich nur um eine Empfehlung des BVDK handeln. Es müssen im Einzelnen die jeweiligen Maßnahmen der Bundesländer beachtet werden. Weiterhin ist es für den BVDK nicht möglich abzuschätzen, inwieweit es den Mitgliedsvereinen möglich ist, die genannten Empfehlungen umzusetzen. Die Empfehlungen müssen anhand von neuen Erkenntnissen sowie gemäß dem Infektionsschutzgesetz ggf. weiter angepasst werden.

4. Wen haben Sie zur Beratung herangezogen?

Verbandsarzt Dr. Thomas Reichel

## **Leitfaden für den Wettkampfbetrieb im Kraftdreikampf und Bankdrücken unter den Rahmenbedingungen der COVID-19 Pandemie**

### **Allgemeines**

Es gelten die oben genannten Übergangsregeln für die Sportart Kraftdreikampf (spez. Wettkampfregeln können ggf. abweichen). Es wird allen teilnehmenden Personen die Nutzung der Corona-Warn-App empfohlen.

### **Örtliche Hygieneregungen**

Dieser Leitfaden basiert auf den allgemeinen Empfehlungen und den Vorgaben vom DOSB. Der Ausrichter ist selbst dafür verantwortlich diesen in Bezug auf die örtlichen Hygieneregungen anzuwenden.

### **Wettkampfstätte**

Als Wettkampfstätte sind möglichst große Hallen zu bevorzugen, in denen für ausreichende Belüftung gesorgt werden kann und bei denen die geltenden Abstandsregelungen eingehalten werden können.

### **Dokumentation**

Alle bei dem Wettkampf anwesende Personen haben sich mitsamt ihren Kontaktdaten in eine Liste einzutragen, damit Infektionsketten nachvollzogen werden können. Die Bestimmungen für Datenschutz sind zu beachten.

### **Abstand**

Kampfrichter, Offizielle und Ausrichterpersonal, haben wann immer dies möglich ist einen Abstand von mindestens 1,5m voneinander und 2,5m von zu antretenden Athleten zu wahren. Für jegliches Personal, bei dem dies nicht möglich ist, ist ein Mund/Nasenschutz obligatorisch.

### **Waage**

Sowohl Kampfrichter, als auch Athlet haben während der Einwaage einen Mund-Nasenschutz zu tragen. Im Wartebereich vor der Einwaage ist ein Abstand von 1,5m einzuhalten.

### **Aufwärbereich**

Im Aufwärbereich müssen die einzelnen Aufwärmstationen so weit voneinander entfernt sein, dass beim Aufwärmen mindestens 2,5m Abstand zwischen den Athleten gewährleistet ist. Bei jeder Station halten sich zeitgleich nur der jeweilige Athlet und sein Betreuer auf. Der Betreuer hat im Aufwärm- und Wettkampfbereich einen Mund-Nasenschutz zu tragen.

### **Spotter/Scheibenstecker**

Die Spotter/Scheibenstecker welche bei der Kniebeuge hinter dem Athleten stehen, haben während dem Versuch des Athleten einen Mund/Nasenschutz zu tragen. Beim Rausheben beim Bankdrücken ist ebenfalls ein Mund/Nasenschutz tragen. Für die Spotter/Scheibenstecker wird empfohlen Handschuhe zu tragen.

### **Magnesia**

Vor der Nutzung von Magnesia aus der Magnesiaschale sind die Hände zu Desinfizieren.

### **Zuschauer**

Zwischen Zuschauerplätzen muss ein Abstand von mindestens 1,5m eingehalten werden können. Die jeweiligen Plätze sollten während dem gesamten Besuch der Veranstaltung beibehalten werden.

### **Desinfektion**

Nach der Benutzung einer Bank im Aufwärbereich, auf der Wettkampfplattform oder beim Ermitteln der Ständerhöhen sind vor einem Athletenwechsel die Oberflächen der Bänke zu Desinfizieren. Vor dem Ergreifen einer Hantelstange, welche von einem anderen Athleten benutzt wurde hat sich der Athlet die Hände zu Desinfizieren. Bei Disziplinenwechsel wird zusätzlich empfohlen Bänke und Hanteln durch den Ausrichter einmalig zu Desinfizieren.

### **Verkauf**

Sollte ein Verkaufsstand für Kuchen und Kaffee o.ä. vorhanden sein, sind die entsprechenden regionalen Hygiene-Regelungen aus der Gastronomie anzuwenden.

### **Bereitstellung**

Den Ausrichtern wird empfohlen Hygienemittel, wie einfachen Mund/Nasenschutz bereitzustellen. Besonders falls Personen ihre persönliche Ausstattung verlieren oder vergessen.