

Leitfaden zu den allgemeine Handlungsempfehlungen für die ÖRSV-Vereine

Kontaktieren Sie Ihre Gemeinde oder Stadt und bitten Sie um eine Auskunft über die Gegebenheiten.

Abstand halten

- Sportliche Betätigung mit einem Mindestabstand von zwei Metern dürfen ausgeführt werden.
- Lediglich Sportstätten im Freiluftbereich
- Sobald Kindertrainings starten, werden Kleingruppen von bis zu sechs Kindern empfohlen.
- Trainingsgruppen dürfen maximal zehn Personen umfassen und sollten unverändert bleiben (Teilnehmerliste wäre hilfreich).
- Geschlossene Räumlichkeiten (Garderoben, Mattenraum, Konditionsräumlichkeiten, etc.) dürfen nur dann betreten werden, wenn die Ausübung der Sportart unerlässlich ist (Trainieren mit schweren Gewichten auf einer Gewichtheber-Bühne, sportartspezifische Ausdauerprogramme, etc.).
- ZuschauerInnen dürfen die Sportstätte nicht betreten!
- Kantinen, Vereinsheim und sonstige Gastronomiebereiche müssen bis 15. Mai 2020 geschlossen bleiben!
- Wettkämpfe und Ringen jeglicher Art sind untersagt!

Veranstaltungen und Wettbewerbe unterlassen

Um die Distanzregeln einzuhalten, sollten keine sozialen Versammlungen des Vereins stattfinden.

Risikogruppen schützen

- Risikogruppen (Vorerkrankung wie Diabetes, Immunsuppression oder eine Lungenkrankheit, etc.) sollten möglichst alleine trainieren.
- Personen, die Symptome aufweisen oder sich krank fühlen, müssen sich telefonisch abmelden und vom Training fernbleiben.

Hygieneregeln einhalten

- Allgemeine Hygieneregeln (regelmäßiges Händewaschen, nicht mit den Händen in das Gesicht greifen, in Ellenbeuge nießen) sind einzuhalten.
- Sportgeräte, die mit Händen berührt bzw. verwendet wurden, müssen unmittelbar nach dem Gebrauch desinfiziert werden.

Fahrgemeinschaften aussetzen!

Risiken in allen Bereichen minimieren

Ein besonderer Appell an den gesunden Menschenverstand! Sobald bei irgendeiner Maßnahme ein ungutes Gefühl aufkommt und jemand sich der Risiken nicht bewusst ist, sollte darauf verzichtet und eine alternative Aktivität gesucht werden.

Empfehlungen für „Ringer-Training“ im Freiluftbereich ab 1. Mai 2020

Neben dem Synergieeffekt im Trainingsprozess hat diese Maßnahme vor allem für den Verein einen wichtigen teambildenden Charakter.

Mögliche Trainingsformen

- Konditionstraining im Freien in Kleingruppen mit max. 10 Personen inkl. Mindestabstand von zwei Metern
- Ausdauertraining: Grundlagentraining, HIT, Intervallläufe, etc.
- Krafttraining jeglicher Form: Kraftausdauer, Schnellkraft etc.
- Ringen ohne Partner: freies Bewegen, Simulation von technischen Bewegungsabläufen, Training mit Widerstandsbändern, etc.
- Mentales Training: detailliertes Besprechen von technischen Abläufen, Analysieren von Gegnerprofilen, Analysieren des eigenen Handlungsprofils, etc.

Benützung von Umkleidebereichen oder Duschen sind untersagt!

Körperkontakt zu jeglichem Zeitpunkt ist untersagt!

Für diverse Trainingsempfehlung oder -inputs stehen Ihnen die Trainer des ÖRSV zur Verfügung.