

# American Football Verband Deutschland e .V.

Mitglied im DOSB



[www.afvd.de](http://www.afvd.de)

AFV D, Otto-Fleck-Schneise 12, 60528 Frankfurt am Main

Geschäftsstelle:  
Otto-Fleck-Schneise 12  
60528 Frankfurt am Main  
Tel.: 069-96740267  
Fax.: 069-96734148  
E-Mail: [office@afvd.de](mailto:office@afvd.de)

23.04.2020

## Football reloaded

### Voraussetzungen für einen Wiedereinstieg in den Trainingsbetrieb American Football & Cheerleading

Auf der Grundlage der Leitplanken des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB) hat der American Football Verband Deutschland e. V. (AFVD) folgende Voraussetzungen für einen Wiedereinstieg in unseren Sport erarbeitet.

Ziel ist es, mit dieser Handreichung den Vereinen die Aufnahme des Trainingsbetriebs im Einklang mit den behördlichen Vorgaben zu ermöglichen.

#### Der Medizinische Dienst des AFVD empfiehlt folgende Basis-Hygienerichtlinien

- Sorgt für eine gründliche Handhygiene (regelmäßiges Händewaschen)
- Husten- und Nies-Etikette beachten (in den Ellenbogen niesen/husten)
- Wer sich krank fühlt, muss gerade jetzt zuhause bleiben
- Wer nicht bei der Arbeit / in der Schule war, darf nicht am Training teilnehmen
- Wer zum Kreis der Kontaktpersonen gehört, darf nicht am Training teilnehmen
- Abstand halten zu Erkrankten
- Verzicht auf Händeschütteln und Abklatschen

**Wenn akute Krankheitszeichen eines grippalen Infektes während des Trainings erkannt werden, die betreffende Person direkt nach Hause schicken:**

Husten	Schwindel
Fieber	Kurzatmigkeit/Atemnot
Durchfall	Schüttelfrost
Übelkeit	Kopfschmerzen
Schnupfen	

#### Handlungsanweisung Football (Tackle- und Flag-Football)

- Händewaschen vor und nach dem Training
- Tragen von Masken außerhalb der Trainingszeiten
- Regelmäßige Desinfektion des Equipment während und nach dem Training
- Wechsel und Waschen der Trainingsbekleidung nach jedem Training
- Eigene (mit Namen beschriftete) Trinkflasche verwenden
- Nicht gemeinsam aus einer Flasche trinken

- Training im Freien abhalten
- Regelmäßige gründliche Reinigung der Bälle während und nach dem Training
- Eigene Handtücher benutzen
- Zu Hause duschen
- Gemeinsame Teamaktivitäten so weit wie möglich beschränken
- Online-Theorieeinheiten bevorzugen
- Auf Trainingslager verzichten
- Handschuhpflicht

### **Handlungsanweisung Cheerleading**

- Tragen von Masken außerhalb der Trainingszeiten
- Möglichst auf Fahrgemeinschaften verzichten
- Händewaschen vor und nach dem Training
- Wechsel und Waschen der Trainingsbekleidung nach jedem Training
- Eigene (mit Namen beschriftete) Trinkflasche verwenden
- Nicht gemeinsam aus einer Flasche trinken
- Desinfektion des Equipments nach dem Training (z.B. Poms)
- Auf Schmuck und Nagellack während des Trainings und Wettkampfes verzichten
- Kurze Fingernägel im Rahmen der Handhygiene
- Eigene Handtücher benutzen
- Zu Hause duschen
- Gemeinsame Teamaktivitäten so weit wie möglich einschränken
- Verzicht auf Begrüßungsritualien

### **Beide Sportarten:**

- **Abgabe von Erklärungen** zur eigenen Gesundheit, Kontakt zu Covid-Erkrankten und Anerkennung von Verhaltensregeln
- **Schließung der Umkleiden** und Einplanung von Wechselzeiten zwischen den einzelnen Gruppen
- Nach **Beendigung des Trainings verlassen die Personen direkt die Trainingsstätte**. Andere Räumlichkeiten der Trainingsstätte sind von Vereinsseite zu verschließen.
- **Toilettenanlagen** werden täglich gereinigt
- **Regelmäßige Lüftung** der Trainingshalle (in Stufe 3)
- Die **Eltern/Begleitpersonen der Kinder- und Jugendgruppen** dürfen sich nicht in den Räumlichkeiten aufhalten und müssen sich außerhalb der Trainingsstätte an die Abstandsregelungen halten.
- **Dokumentation** der Personen in der jeweiligen Trainingsgruppe

### **Kontrolle der Regelungen bezüglich des Trainingsbetriebs:**

Die Verantwortung für die Einhaltung der Maßnahmen obliegt **dem jeweiligen Verein**.

Eine **Überprüfung kann jederzeit erfolgen**. Die Kontrolle erfolgt engmaschig und eventuelles Fehlverhalten wird zur Anzeige gebracht.

Die Gesundheitsbehörde hat jederzeit das Recht, die Einhaltung der Bedingungen zu überprüfen.

Der Trainingsbetrieb wird parallel zu den Lockerungen der bisher betroffenen Maßnahmen der staatlichen Stellen gestuft wieder aufgenommen.

## Die geplanten Stufen sind:

- **STUFE 1** unmittelbare Wiederaufnahme: Training (Athletik- und/oder Techniktraining mit Trainingsempfehlungen/aktueller Stand), allein oder in einer Kleingruppe outdoor.
- **STUFE 2:** schrittweise Anhebung der Personenzahlen für Versammlungen: Kleingruppentraining outdoor (sportartspezifisches Training ohne Zweikämpfe)
- **STUFE 3:** Weitgehende Freigabe des Trainingsbetriebs Mannschaftstraining (sportartspezifisches Training zunächst ohne Zweikämpfe)

Erst nach Durchlaufen aller drei Phasen findet wieder ein Spiel- / Wettkampfbetrieb statt, für den noch gesonderte Regelungen ergehen werden.

## **STUFE 1 unmittelbare Wiederaufnahme: Autonomes Training (Athletik- und/oder Techniktraining mit Trainingsempfehlungen/aktueller Stand), allein oder in einer Kleingruppe**

### **Trainingsbetrieb: *Training in Kleingruppen***

#### **Football:**

Es besteht die Möglichkeit des Trainings ***in Kleingruppen von bis zu 5 Personen (inkl. Trainer) im Freien.***

Dabei wird auf Übungen, bei denen sich die Abstandsregeln nicht einhalten lassen, komplett verzichtet. D. h. im Vordergrund stehen Konditions-, Athletik- und Lauftraining zum Wiederaufbau der körperlichen Grundkondition. Theorie-Einheiten werden als Video-Konferenzen durchgeführt.

#### **Cheerleading:**

Ein Training in Form von **Solotänzen** ist möglich.

Es besteht die Möglichkeit des Trainings ***in Kleingruppen von bis zu 5 Personen (inkl. Trainer).*** Durch **Solotänze** können Trainer und Mitglieder der Gruppe den Mindestabstand einhalten. Personen die in häuslicher Gemeinschaft leben, können als Paar trainieren. Das Training findet im Freien statt. Hallentraining in geschlossenen Hallen mit Umluft-Frischluft-Versorgung findet nicht statt.

Dabei wird auf Übungen, bei denen sich die Abstandsregeln nicht einhalten lassen, komplett verzichtet. D. h. im Vordergrund stehen Konditions-, Athletik- und Lauftraining zum Wiederaufbau der körperlichen Grundkondition. Theorie-Einheiten werden als Video-Konferenzen durchgeführt.

### **Gemeinsam für alle im AFVD betriebenen Sportarten:**

Die Kleingruppen sind jeweils bei allen Trainingseinheiten in der identischen Zusammensetzung beizubehalten.

Die Anreise zur Trainingsstätte hat individuell oder gemäß den jeweiligen Regelungen zur Beförderung im Öffentlichen Personennahverkehr (ÖPNV), derzeit Abstandsgebot und Maskenpflicht, zu erfolgen.

## **STUFE 2: schrittweise Anhebung der Personenzahlen für Versammlungen: Kleingruppentraining outdoor (sportartspezifisches Training ohne Zweikämpfe)**

### **Football:**

Je nach Platzverhältnissen können mehrere Fünfer-Kleingruppen parallel trainieren. Die Abstandsregeln sind weiter einzuhalten. Es können Übungen am Ball zum Einüben von Laufwegen stattfinden.

### **Cheerleading:**

Formationen von mehr als fünf Personen können gemeinsam unter Beachtung der Abstandsregeln trainieren. Das Training soll weiter im Freien stattfinden, allerdings kann in Hallen, die eine Frischluftzufuhr direkt über Umwälzanlagen erhalten, wieder benutzt werden.

### **Gemeinsam für beide Sportarten.**

Die Kleingruppen sind jeweils bei allen Trainingseinheiten in der identischen Zusammensetzung beizubehalten.

## **STUFE 3: Weitgehende Freigabe des Trainingsbetriebs Mannschaftstraining (sportartspezifisches Training zunächst ohne Zweikämpfe)**

In Football und Cheerleading wird der Trainingsbetrieb unter Beachtung der allgemeinen Hygiene-Maßnahmen wieder aufgenommen.

Der Zeitstrahl für die drei Phasen orientiert sich an den Empfehlungen des RKI über die Entwicklung der Covid-19-Pandemie und den rechtlichen Vorgaben der Bundesländer in ihren Gefahrenabwehrverordnungen.

### **Spiel- und Wettkampfbetrieb nach letzter Phase:**

Hierzu werden noch weitere Handreichungen entwickelt.

Erstellt unter Mitwirkung der **Mitglieder der Medizinischen Kommission** des AFVD:  
Dr. Sven Baack (Landesverband Hamburg) Dr. Stephan Bartsch, Eduard Gerber (Landesverband Niedersachsen), Dr. Axel Klein (Landesverband Sachsen, Mannschaftsarzt Dresden Monarchs), Dr. Christian Obersteiner (Landesverband Bayern), Dr. Stavros Avgerinos (Verbandszahnarzt NRW), Dr. Klaus Böhm (Landesverband BaWü, Mannschaftsarzt Schwäbisch Hall Unicorns), Ulrich Grünwald (AFVD), Rubin Mogharrebi (AFVD), Hans Staschek (AFVD).