

ÖLV-Richtlinien für das Leichtathletik-Training auf Freiluftanlagen

(gültig ab 1. Mai 2020)



Allgemeine Richtlinien für Athleten und Trainer auf Leichtathletik-Sportstätten

1. Sollte sich jemand nicht gesund fühlen oder sollten Symptome vorhanden sein, die auf eine Erkrankung hinweisen, darf die Sportstätte auf keinen Fall betreten werden – eine dringende medizinische Abklärung ist hier erforderlich.
2. Anzuraten ist eine private Anreise mit dem Auto, zu Fuß oder mit dem Fahrrad – nur in Ausnahmefällen mit den öffentlichen Verkehrsmitteln.
3. An- und Abreise in Sportkleidung (Garderoben, Duschen, Gemeinschaftsräume sind geschlossen). Ein Mund- und Nasenschutz wird bei der An- und Abreise zur bzw. von der Sportstätte empfohlen.
4. Die Trainingsplanung ist so zu gestalten, dass das Verletzungsrisiko möglichst gering ist.
5. Hände waschen mit Seife und Desinfizieren vor dem Start des Trainings (Desinfektionsmittel mit mindestens 62% Ethanolgehalt).
6. Das Tragen des Mund- und Nasenschutzes ist während des Ausfassens und des Zurückbringens der Trainingsgeräte oder/und der Nutzung der WC-Anlage vorgeschrieben.
7. Sämtliche Trainingsgeräte (z.B. Startmaschine, Hütchen, Zugschlitten, Gummiseil, Startklappe, Wurfgeräte, etc.) sind einzeln und unter Beachtung der Abstandsregel auszufassen und nur vom Athleten oder Trainer zu verwenden oder dürfen erst nach Desinfektion weitergegeben werden.
8. Der Fokus ist zu 100% auf das Training zu richten. Social Media-Aktivitäten (Instagram, Facebook...) sind während der Zeit auf der Sportstätte tunlichst zu unterlassen.
9. Ein Zuwiderhandeln der allgemeinen und/oder spezifischen Richtlinien kann zum Ausschluss vom Trainingsbetrieb während der COVID-19-Krise führen.
10. Die Sportstätte ist unmittelbar nach dem Training wieder zu verlassen.
11. Für das Training in den einzelnen Disziplinen wurden vom ÖLV nachfolgende, spezifische Richtlinien beschlossen. Bei nicht angeführten Aktivitäten und Spezifika ist sinngemäß vorzugehen.
12. Nur wenn sich alle Beteiligten an die Verordnungen und Richtlinien halten, ist ein den Umständen entsprechend sicherer und eingeschränkter Trainingsbetrieb gewährleistet.

Spezifische Richtlinien für das Training der einzelnen Disziplinen auf Leichtathletik-Sportstätten

Sprint, Hürden, Langsprint, Langhürden

1. Bei gemeinsamen Starts und Sprints bis 400m ist zwischen den Athleten zumindest eine Bahn frei zu lassen.
2. Sollten Rundläufe (Bahn 1 und 2) stattfinden, sind Läufe zwischen 100m und 400m unbedingt auf den äußeren Bahnen durchzuführen.
3. Für jeden trainierenden Athleten ist eine eigene Startmaschine bzw. eine eigene Hürdenbahn vorzusehen.
4. Das Staffeltraining ist auf unbestimmte Zeit ausnahmslos untersagt.

Mittel- und Langstreckenlauf

1. Tempoläufe sind nur einzeln und nur auf Bahn 1 und 2 durchzuführen.
2. Gemeinsame Läufe von zwei oder in Gruppen von mehreren Personen sind ausnahmslos untersagt.

Wurfdisziplinen

1. Die Wurfgeräte muss jeder Athlet selbst und in den entsprechenden Abständen zu den weiteren Trainingskollegen aus dem Geräteraum holen.
2. Die Wurfgeräte und weitere Geräte sind vom jeweiligen Athleten vor und nach jeder Einheit zu desinfizieren.
3. Die Wurfgeräte sind vom jeweiligen Athleten nach den Würfen selbstständig zu holen.
4. Wenn das Maßband von einer zweiten Person angegriffen wird, muss diese danach seine Hände und die berührten Stellen des Maßbands desinfizieren.

Sprungdisziplinen

Weit- und Dreisprung:

1. Rechen und Schaufel sind ausnahmslos von ein und derselben Person während der Trainingseinheit zu verwenden und am Ende der Trainingseinheit zu desinfizieren.
2. Wenn das Maßband von einer zweiten Person angegriffen wird, muss diese danach seine Hände und die berührten Stellen des Maßbands desinfizieren.

Hochsprung:

1. Die Hochsprunglatte ist ausnahmslos von ein und derselben Person während der Trainingseinheit aufzulegen und am Ende der Trainingseinheit zu desinfizieren.
2. Die Verstell-Einrichtungen der Höhen sind von ein und derselben Person zu bedienen und nach dem letztmaligen Gebrauch zu desinfizieren.

Stabhochsprung:

1. Jeder Athlet hat seinen eigenen Stab zu verwenden. Vor der Weitergabe ist dieser zu desinfizieren.
2. Die Stabhochsprunglatte und -leinen sind ausnahmslos von ein und derselben Person während der Trainingseinheit aufzulegen und am Ende der Trainingseinheit zu desinfizieren.
3. Die Verstell-Einrichtungen der Höhen sind von ein und derselben Person zu verwenden und nach dem Gebrauch zu desinfizieren.

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf die gleichzeitige Verwendung männlicher und weiblicher Sprachformen verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für beiderlei Geschlecht.