



Update: Übergangsregeln für die Wiederaufnahme des Trainingsprozesses der Sportart Ringen

Stand: 26.05.2020

Name des Verbandes: **Deutscher Ringer-Bund e.V.**

Einleitung:

Die Herausforderung für den Deutschen Ringer-Bund in Zeiten der Corona-Pandemie besteht darin, die Kampfsportart Ringen und die Vereinsstrukturen nachhaltig für die Gesellschaft zu schützen und am Leben zu erhalten.

Aus diesem Grund möchten wir mit diesem Papier lösungsorientierte Vorschläge zur Wiederaufnahme des Sportbetriebs auf der vereinsbasierenden Ebene unterbreiten. Dabei steht der Schutz der Gesundheit aller Mitglieder*innen im Vordergrund.

Die Wiederaufnahme des Trainingsbetriebs setzt also voraus, dass kein akuter Vorfall oder der Verdacht einer Infektion an Covid 19 besteht! Bei einer Infektion oder einem Verdachtsmoment muss der Trainingsbetrieb eingestellt werden und die Infektionskette der entsprechenden Mitglieder*innen rückverfolgt werden.

Folgend soll in einem Vorschlag der mehrstufige Wiedereinstieg in den vereinsbasierenden Sportbetrieb in **6 Stufen** abgebildet werden.

Der Ringkampfsport ist eine Zweikampfsportart und somit eine Kontaktsportart. Aufgrund dieser Charakteristik widerspricht die Spezifik unserer Sportart den aktuellen Restriktionen und Auflagen durch Politik und DOSB.

Gemessen an den zehn DOSB-Leitplanken sowie den durch die Politik vorgegebenen Kontaktbeschränkungen ist ein Wiedereinstieg in den geregelten Vereinssport für die Sportart Ringen also nur in mehreren Stufen abzubilden und abhängig von der sukzessiven Aufhebung der Kontakteinschränkungen des öffentlichen Lebens sowie festzulegender Sonderbestimmungen durch die politischen Entscheidungsträger*innen.

Um größtmöglichen Vereinsschaden sowie ein breites Vereinssterben in den Ländern durch den Rückgang von Mitgliederzahlen, sowie fehlenden Einnahmen durch den Wegfall des Wettkampfbetriebs abzuwenden, ist es notwendig, dass unsere Sportart keinen signifikanten Nachteil gegenüber anderen Sportarten erfährt. Dabei gilt es, das gemeinschaftliche Sporttreiben der Mannschaften und Mitglieder zu erhalten.

Aufgrund der verbandstypischen Förderstruktur strebt der DRB neben dem Vorschlag zur Wiederaufnahme des vereinsbasierenden Sportbetriebs, den schrittweise, kontrollierten Wiedereinstieg des allgemeinathletischen- sowie ringkampfspezifischen Trainingsbetriebs an herausgehobenen Standorten (z.B. BSP/OSP) für den DRB-Nachwuchs- und Spitzenkader in Vorbereitung auf die Olympischen Qualifikationsturniere sowie Olympischen Spiele 2021 an.



Der DRB schlägt folgende Übergangsregelungen für den Ringkampfsport auf der vereinsbasierenden Ebene vor.

1. **Kontaktloses abgestimmtes autonomes Training – outdoor (selbstständig)**
2. **Kontaktloses Training in Kleinsttrainingsgruppen – outdoor (unter Aufsicht)**
3. **Kontaktloses Training in Kleinsttrainingsgruppen – indoor (unter Aufsicht)**
4. **Ringkampfspezifisches Training in Kleinsttrainingsgruppen (unter Aufsicht)**
5. **Ringkampfspezifisches Training der Mannschaften (unter Aufsicht)**
6. **Wettkampfbetrieb**

1. **Kontaktloses abgestimmtes autonomes Training - outdoor (aktueller Stand)**

Allgemeinathletische Trainingsformen, welche bis zur „Lockerung“ der Ausgangsbeschränkungen eigenständig durchgeführt werden.

- Allgemeinathletisches Training im Freien welches in Abstimmung mit den Übungsleitern/Trainern im Verein sowie den Trainingsangeboten der Landesfachverbände und des Spitzenverbandes selbstständig durchgeführt wird.
 - Laufen
 - Radfahren
 - Funktionsgymnastik
 - Kräftigungs- und Dehnungsübungen
 - Beweglichkeits- und Koordinationstraining
 - Zudem können bereits vorhandene Online-Angebote für das Training genutzt werden
- Einhaltung der Abstandsregelungen von mindestens 2 Metern zu anderen Personen bzw. Trainingspartnern (max. 2 Athleten)
- Körperkontakte sind zu vermeiden
- Hygieneregeln sind zu beachten
- Duschen und Umziehen erfolgt ausschließlich zu Hause

2. **Kontaktloses Training in Kleinsttrainingsgruppen – outdoor (unter Aufsicht – aktueller Stand)**

Nach einer Lockerung der Ausgangsbeschränkungen und unter Einhaltung aller allgemeingültigen Abstandsregeln (siehe Kontaktloses abgestimmtes autonomes Training) könnte das Training im Freien in Form von kleinen Trainingsgruppen organisiert werden. Dabei könnten Kleingruppen bis zu 10 Athleten + Übungsleiter/Trainer gebildet werden.

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

- Die Teilnahme am Training muss immer freiwillig sein.
- Alle Sportler*innen einer Trainingsgruppe müssen ausgiebig über die Hygienevorschriften (siehe zehn DOSB-Leitplanken) informiert werden.
- Vor jedem Training ist vom Trainer der Gesundheitszustand abzufragen.
- Vor jedem Training werden die Teilnehmer des Trainings in einer Namensliste erfasst.
- Ansonsten gelten die gleichen Verhaltensregeln wie unter Punkt 1.



3. Kontaktloses Training in Kleinsttrainingsgruppen – indoor (unter Aufsicht)

- Allgemeinathletisches Training in der Halle welches unter Aufsicht eines Übungsleiters/Trainers aus dem Verein, in Abstimmung mit den Trainingsangeboten der Landesfachverbände und des Spitzenverbandes durchgeführt wird.
- Trainingsinhalte beschränken sich auf die kontaktlose Durchführung des Trainings in der Gruppe.
 - Funktionsgymnastik
 - Kräftigungs- und Dehnungsübungen
 - Krafttraining
 - Konditionstraining
 - Beweglichkeits- und Koordinationstraining
 - Semispezifisches Ringertraining ohne Kontakt - z.B. Puppenwerfen, Training am Gummiseil, Schattenringen...etc.
 - Zudem können bereits vorhandene Online-Angebote für das Training genutzt werden
- Die Teilnahme am Training muss immer freiwillig sein.
- Vor jedem Training ist vom Trainer/Betreuer der Gesundheitszustand abzufragen.
- Die Teilnehmer des Trainings werden in einer Namensliste erfasst.
- Einhaltung der Abstandsregelungen von mindestens 2 Metern zu anderen Personen bzw. Trainingspartnern
- Körperkontakte sind zu vermeiden
- Hygieneregeln sind zu beachten
- Eine abgeschlossene Trainingshalle/Trainingsbereich.
- Verpflichtend ist ein Betreuer bzw. Trainer, welcher die Einhaltung der Vorschriften vor Ort überwacht.
- Die Trainer tragen einen Mundschutz.
- In Einrichtungen, in denen kein abgeschlossener Sanitärbereich vorhanden ist, wird die Empfehlung ausgesprochen zu Hause zu duschen.
- Eltern und sonstige Zuschauer haben keinen Zutritt zur Trainingsstätte.

4. Ringkampfspezifisches Training in Kleinsttrainingsgruppen (unter Aufsicht)

Eine eigenständige Ausübung der Sportart ist ohne Anleitung durch die Trainer in einer Zweikampfsportart grundsätzlich nicht zu empfehlen.

Der „Direktkontakt“ der Trainingspartner in den Zweikampfsportarten ist eine wesentliche Voraussetzung für das ringkampfspezifische Training.

Das ringkampfspezifische Training in Kleinsttrainingsgruppen unter Anleitung der Trainer sowie Berücksichtigung der Kontaktbeschränkungen und Hygienevorschriften in den Vereinen kann nur dann erfolgen, wenn die Beschränkungsvorschriften durch die Bundesregierung gelockert werden.

Folgende Voraussetzungen sowie Schutz- und Vorsorgemaßnahmen erachten wir für den Vereinssport bei der Wiederaufnahme des ringkampfspezifischen Trainings als notwendig.

- Ringkampfspezifisches Training auf der Matte, welches unter Aufsicht eines Übungsleiters/Trainers aus den Vereinen, in Abstimmung mit den Trainingsangeboten der Landesfachverbände und des Spitzenverbandes durchgeführt wird.
- Die Teilnahme am Training muss immer freiwillig sein.



- Vor jedem Training ist vom Trainer/Betreuer der Gesundheitszustand abzufragen.
- Die Teilnehmer des Trainings werden in einer Namensliste erfasst.
- Bildung von „Kleinsttrainingsgruppen“ mit ein bis zwei namentlich festgelegten Trainingspartnern.
- Trainingspartnerkonstellationen sollten nach Möglichkeit über mehrere Tage/Wochen beibehalten werden.
- Die Anzahl der Trainierenden pro Matte müssen reduziert und reglementiert werden. Wir empfehlen einen Platz von mindestens 6 m² pro Kampfpaar. Dadurch definiert sich die Anzahl an Kämpfern, welche zeitgleich in einer Trainingshalle trainieren dürfen.
- Die Anzahl der Trainingspartner pro Trainingsgruppe richten sich nach dem zu Verfügung stehenden Platzangebot. Die gültigen Abstandsregeln müssen eingehalten werden.
- Bei mehreren Athleten ist das Training nacheinander zu organisieren und durchzuführen
- Kleidung und Schuhe nur im Trainingsbereich.
- Trainingskleidung ist nach jedem Training zu wechseln und zu waschen.
- Regelmäßige Desinfektion der Halle, Mattenfläche und Sanitäreinrichtungen vor und nach jedem Training.
- Eine abgeschlossene Trainingshalle/Trainingsbereich.
- Ein Kraft- und Übungsraum zur Vorbereitung oder Nachbereitung nach der sportartspezifischen Belastung.
- Verpflichtend ist ein Betreuer bzw. Trainer, welcher die Einhaltung der Vorschriften vor Ort überwacht.
- Die Trainer halten sich am Mattenrand auf und tragen einen Mundschutz.
- Für den/die einzelnen Athlet*innen und Betreuer könnten entsprechende Kontrollen (PCR-Tests) wöchentlich durchgeführt werden (vgl. geplante Kontrollen in der Fußball-Bundesliga - ohne erkennbare Symptome, sowie ein geplanter neuer Gesetzesentwurf für eine signifikante Erhöhung der Anzahl von PCR-Testungen bei Bürgern auf ca. 5 Mio. Tests/Woche). Die Kosten hierfür könnten von den Krankenkassen übernommen werden. Das Ergebnis steht nach wenigen Tagen je nach Abnahme zur Verfügung.
- Regelmäßiges Abfragen des Gesundheitszustandes vor jedem Training (ggf. vom Athleten bzw. Erziehungsberechtigten zu unterschreiben).
- Vor, während und nach dem Training muss jeder Kämpfer die Hygieneregeln beachten.
- In Einrichtungen, in denen kein abgeschlossener Sanitärbereich vorhanden ist, wird die Empfehlung ausgesprochen zu Hause zu duschen.
- Eltern und sonstige Zuschauer haben keinen Zutritt zur Trainingsstätte.

Unter diesen vorgeschlagenen Maßnahmen, könnte aus medizinischer Sicht, bei der Einhaltung aller Hygienevorschriften die Möglichkeit des Trainingsbetriebs gewährleistet werden. Auch hier ist eine Umsetzung von den „Lockerungen“ aus der Politik in Abhängigkeit zu sehen.

5. Ringkampfspezifisches Training der Mannschaften (unter Aufsicht)

Nach dem ringkampfspezifischen Training in Kleinsttrainingsgruppen, kann im nächsten Schritt die Zusammenführung des Mannschaftstrainings und damit die Rückkehr in den normalen Trainingsprozess angestrebt werden. Dabei sind ebenfalls die Lockerungen und gültigen Verhaltensregeln durch die Bundes- sowie jeweiligen Landesregierungen zu beachten.

Wie unter Punkt 2 beschrieben hat neben den Synergieeffekten im Trainingsprozess, diese Maßnahme vor allem einen für den Verein wichtigen teambildenden Charakter.



6. Wettkampfbetrieb

Im letzten Schritt kann der normale Wettkampfbetrieb wieder aufgenommen werden.

In der Sportart Ringen muss zwischen Einzelwettkampfmaßnahmen (z.B. Meisterschaften und Turniere) bzw. Mannschaftskämpfen (Ligabetrieb) unterschieden werden. Für die Durchführung dieser Maßnahmen sind vor allem die aktuellen Entwicklungen und Vorgaben der politischen Entscheidungsträger*innen zu berücksichtigen und verbindlich.

- Der Trainings- und Wettkampfbetrieb erfolgt wieder unter normalen Bedingungen
- Für jeden Wettkampf erfolgt die Zulassung, wenn Kontakt- und Symptomevaluation vollständig negativ sind
- Die Teilnahme am Wettkampfbetrieb muss immer freiwillig sein.
- Vor jeder Wettkampfmaßnahme ist vom Trainer/Betreuer der Gesundheitszustand abzufragen.
- Die Teilnehmer der Wettkampfmaßnahme werden in einer Namensliste erfasst.
- Fiebermessung vor dem Abwiegen.
- Regelmäßige Desinfektion nach jedem Kampf
- Beschränkte Zuschauerzahlen je nach Hallengröße unter Einhaltung der Abstands- und Hygieneregeln.
- Ordnungsdienste, welche auf die Einhaltung der Regelungen achten
- Der Veranstalter muss ein vollumfängliches Konzept zur Sicherstellung aller hygienischer und medizinischer Voraussetzungen erstellen und umsetzen

Schlusswort:

Der Deutsche Ringer-Bund strebt eine schnellstmögliche Wiederaufnahme des Trainings- und Wettkampfbetriebes an. Dafür sind die Lockerungen der Abstandsregeln eine wesentliche Voraussetzung.

Wie schon hinreichend aufgeführt ist der Körperkontakt für die Zweikampfsportarten im ringkampfspezifischen Training sowie im Wettkampf unerlässlich. Dieser Körperkontakt bezieht sich allerdings nicht nur auf die Zweikampfsportarten. Beinahe in allen Mannschafts- und Sportsportarten (z.B. Fußball, Handball) ist gerade in Zweikampfsituationen der Kontakt unvermeidlich. Dennoch gibt es bei den politischen Entscheidungsträgern*innen Bemühungen, den Spiel- und Wettkampfbetrieb unter gewissen Voraussetzungen wieder aufzunehmen.

Hier bitten wir die politischen Entscheidungsträger*innen zu prüfen, ob unter bestimmten Voraussetzungen die Aufnahme des Wettkampfbetriebes in den Zweikampfsportarten angemessen berücksichtigt werden kann. Nicht zuletzt auch deshalb, um den vereinsbasierten Sport unserer Vereine (Mannschaftsringen) und deren Vereinsleben in den Ländern nicht sterben zu lassen.



Dem DRB ist bewusst, dass wir aufgrund unserer Kontaktsportart vor einer besonderen Herausforderung stehen. Dennoch sind wir der Auffassung, dass unter der strikten Einhaltung gesundheitsrelevanter Aspekte sowie der konsequenten Umsetzung der vorgeschlagenen Übergangsregeln eine baldige Ausübung des Ringkampfsports im Jahresverlauf wieder ermöglicht werden kann.

Wir bitten deshalb im Interesse unserer gesamten Sportart die vorgeschlagenen Lösungsansätze durch die politischen Entscheidungsträger sehr sorgfältig zu prüfen.

An der Ausarbeitung dieser Übergangsregeln haben der Sportdirektor, die Bundestrainer, der Vorstand und der Vorsitzende der Medizinischen Kommission des Deutschen Ringer-Bundes mitgewirkt.