



Übergangsregeln Trial

Unabhängig von den folgenden Übergangsregeln gilt es die **länderspezifischen Vorgaben** sowie die **10 Leitplanken des DOSB** zu beachten.



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

1. Grundlagenausdauertraining (Einzeltraining).
2. Allgemeines Krafttraining unter Beachtung der Leitlinien.
3. Allgemeines Techniktraining.

Trainingsbetrieb unter Anleitung eines Übungsleiters/Trainers

1. Im Rahmen des Trainings dürfen max. 2 Sportler*innen in der Sektion trainieren, der Trainer/-in befindet sich außerhalb der Sektion unter Einhaltung der Distanzregel.
2. Trainingsgruppen bestehen nur aus max. 4 Personen, die an zwei Sektionen gleichzeitig trainieren dürfen.
3. Zur weiteren Minimierung der Trainierenden werden Zeitpläne (Tag, Uhrzeit) für die einzelnen Gruppen erstellt.
4. Auf Hilfestellung ist zu verzichten, visuelle und akustische Hilfen sind erlaubt. Erste Hilfe ist unter Einhaltung der Hygieneregeln zu gewährleisten.

ggf. Wettkampfbetrieb

1. Aufgrund der örtlichen Gegebenheiten (großzügiges Raumangebot) können Zuschauer, Trainer, Sportler, Betreuer, Helfer etc. den Mindestabstand von 1,5m – 2m einhalten.
2. Wettkämpfe im Freien.
3. Fahrradtrial ist eine Einzelsportart ohne Körperkontakt.
4. Umsetzung der DOSB-Leitlinien auch im Wettkampf.

Hygieneregeln

1. Im Rahmen des Krafttrainings werden die Hygiene- und Desinfektionsmaßnahmen besonders konsequent eingehalten und die Geräte nach der individuellen Nutzung desinfiziert.
2. Häufigeres Händewaschen.

Distanzregeln

1. Ein Abstand von mindestens 2 Metern zwischen den anwesenden Sportler*innen und Trainer*innen wird bei allen Aktivitäten gewährleistet.
 2. Die Umkleidekabinen und Duschen der Hallen bleiben geschlossen.
 3. Körperkontakt wird in allen Bereichen vermieden.
- Die maximale Größe der Trainingsgruppe in den Krafträumen wird an die Größe der Halle angepasst (Maximal 5 Sportler*innen).