



**LIEBER HEIZUNG
AUS, ALS AUS DER
HALLE RAUS!**

SO BLEIBEN WIR IM SPIEL!

Maßnahmen/Handlungen
zum Spielbetrieb im Winter

Liebe Handball-Familie!

Raus aus Corona, rein in die Energiekrise: Wir wissen, dass die Gesellschaft – und damit auch der Sport – schon jetzt und erst recht im kommenden Winter erneut auf eine harte Probe gestellt wird. Auf politischer Ebene kämpft der Deutsche Handballbund (DHB) gemeinsam mit dem Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB) und den weiteren Spitzenverbänden um Entlastungspakete für den Sport. Darauf warten wir aber nicht, wir handeln, denn eins ist klar: **Lieber Heizung aus, als aus der Halle raus!**

Was wir genau tun können? Viele kleine Dinge, die in der Summe etwas bewirken. Da wollen wir uns messen lassen. 20 Prozent Einsparung an Energie haben wir uns als Ziel gesteckt. Das ist wie im Sport ein Wettkampf – das kennen wir und das können wir.

Der Betrieb von Sporthallen ist meist Aufgabe der Kommunen. Daher ist es wichtig, dass Landesverbände und Vereine zeitnah dieses Ziel und unsere gemeinsamen Anstrengungen gegenüber diesen Institutionen verbreiten. Hierzu kann das vorbereitete [Musterschreiben](#) eingesetzt werden.

Wir trainieren gemeinsam das Energiesparen und die Anpassung an herausfordernde Zeiten. Für Training und Wettkampf benötigen wir zusätzliches Wissen und eine gute Vorbereitung. Mit dieser Handreichung wollen wir helfen und ermutigen, vertrauen aber auch auf Einsatz, Geschick und Improvisationstalent. Und da die meisten Handballvereine nur Mitnutzer kommunaler Einrichtungen sind, ist Solidarität über alle Nutzer hinweg gefragt, denn wir wollen Sport weiter möglich machen und gerade für Kinder und Jugendliche im Spiel bleiben.

Los geht's – gemeinsam packen wir es an!

ENERGIESPAREN ALS GEMEINSAME ANSTRENGUNG IN VERBINDUNG MIT DEM HANDBALLSPORT:

- ▶ Einsatz von warmem Wasser regeln. Vielerorts schon umgesetzt, aber eine erste Maßnahme ist in Sportstätten der Verzicht auf warmes Wasser bzw. die Reduzierung des Warmwassereinsatzes. Insbesondere diese Maßnahme müssen wir gut kommunizieren und die Handballer*innen dafür sensibilisieren.
- ▶ Temperatur in den Sporthallen drosseln. Was möglich und noch sinnvoll ist, hängt von mehreren Faktoren ab. Für Handball empfehlen wir eine Temperaturspanne von **17-19 Grad**. Darauf müssen sich alle einstellen – siehe: „Das können wir im Training tun.“ Des Weiteren können wir andere Nutzer der Sporthalle kontaktieren und uns miteinander austauschen. Ggf. kann das Bereitstellen von warmem Wasser im Zeitraum 22 Uhr bis in die frühen Morgenstunden reduziert werden.
- ▶ Die Beleuchtung in der Sporthalle lässt sich steuern – sowohl zeitlich, als auch in der Intensität. Für das Training genügen 200 Lux. Näheres ist in der DIN EN 12193 als Grundlage für die Beleuchtung in Sporthallen geregelt. Wir achten darauf, das Licht erst zu Trainingsbeginn anzuschalten und vor allem nach dem Training sofort wieder abzuschalten.
- ▶ Die Fahrgemeinschaft, der Wechsel auf den ÖPNV, das Fahrrad oder ein Spaziergang zum Training – all das sind (zum Teil sogar sportliche) Möglichkeiten, den Energieverbrauch auf dem Weg zum Training oder zum Spiel zu reduzieren. Letzteres gilt auch für Zuschauer*innen. Gerade mit einem Spaziergang kommen wir auch den Aktivitätsempfehlungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) mit 60 Minuten am Tag moderat körperliche Aktivität deutlich näher.
- ▶ Zu weiteren Hinweisen und detaillierten Dokumenten verweisen wir auf: dosb.de/ueber-uns/energiekrise

DAS KÖNNEN WIR IM TRAINING TUN:

Es wird in unserer Sporthalle kälter sein. Das wissen wir und können uns danach richten. Insbesondere die Trainer*innen sind gefordert, ihre Mannschaften stets dafür zu sensibilisieren.

Andere Trainingsausstattung wählen.

Was für Torhüter*innen selbstverständlich ist, können auch Feldspieler*innen anziehen: Eine lange Trainingshose, eine Thermohose, ein Trainings-sweatshirt oder auch ein langarm Thermoshirt. All diese Kleidung verhindert, dass wir als Handballer*in bei niedrigen Temperaturen frieren. Die Handgelenke und den Hals können wir auch bei der Sportausübung, insbesondere in der Aufwärmphase des Trainings, bedecken.

Auf die Trainingsgestaltung achten.

Lange Wartezeiten bei Übungsformen versuchen wir zu vermeiden. Ansprachen bzw. die Organisation von den nächsten Maßnahmen führen wir nicht in der Sportstätte durch, sondern können es auch digital oder telefonisch absprechen. Trainingszeit ist reine Bewegungszeit. Dieser Grundsatz gilt im Winter 2022/2023 umso mehr.

Im Nachgang der Trainingseinheit besonders auf den Wärmeverlust achten.

Über unseren Kopf verlieren wir die meiste Wärme nach einer Sparteinheit. Abhängig davon, ob wir die Duschen nutzen können, gilt es insbesondere nach dem Training den Körper nicht auskühlen zu lassen. Eine einfache Mütze, insbesondere nach Verlassen der Sportstätte, ist hier ein einfaches, aber wirkungsvolles Instrument. Daneben gilt es, insbesondere verschwitzte Sportklamotten schnell zu tauschen und sich nach der Sparteinheit und dem ersten, schnellen „Ausschwitzten“ nach dem sogenannten „Zwiebelprinzip“, also in mehreren Schichten schnell und sorgfältig anzuziehen.



Die richtigen Trainingsinhalte wählen.

Insbesondere im Kinderhandball, aber auch im Amateursport gilt es vor allem Trainingsinhalte zu wählen, die keine langen Standzeiten verursacht (siehe oben). Das können wir steuern, indem wir einfach Spielformen auswählen, die eine hohe Wiederholungsanzahl, viele Aktionen und generell eine hohe läuferische Fähigkeit der Spieler*innen verursacht. Kleinere Spielfelder mit mehreren Teams lassen die Aktionsdichte nach oben schnellen. Im Kinderhandballbereich möglicherweise die Trainingszeit etwas reduzieren, um eine höhere Belastung zu erreichen, aber die Kinder belastungstechnisch nicht zu überfordern.

Die richtige Tageszeit nutzen.

Einfache Sache: Bei Tageslicht benötigen wir kein Licht in unserer Sporthalle. Sollte es daher von der Planung der Trainingszeiten möglich sein, dass Trainingszeiten, insbesondere im Kinderhandballbereich, zeitlich nach vorne gelegt werden können, ist dies eine erstrebenswerte Maßnahme. Hier müssen wir uns, bei kommunal genutzten Sportstätten, gut mit weiteren Nutzern (zum Beispiel Schulen) absprechen.



SO GEHEN WIR MIT DEN REGELN ZUM AUFWÄRMEN UND ZUR BEKLEIDUNG UM:

- ▶ Spieler*innen und Offizielle dürfen, ohne sich beim Kampfgericht abzumelden, die Bänke bzw. den Auswechsellraum verlassen. Das ist im Regelwerk aufgeführt. Wenn also Flächen außerhalb der Sicherheitsabstände vorhanden sind, dann können die Spieler*innen sich dort „warmhalten“. Dies ist von den einzelnen baulichen Gegebenheiten in den Spielhallen stark abhängig. Kabinengänge können wir dafür aber fast immer nutzen. Einfach schnelle seitliche, vor- und rückwärts Bewegungen, Hampelmänner und Co bringen das Herz-Kreislauf-System in Schwung und machen die Spieler*innen für einen möglichen Einsatz im Wettkampf fit.
- ▶ Sonst ist eine kurzzeitige Erwärmung hinter den Bänken generell erlaubt. Nicht erlaubt ist, dass sich Spieler*innen dauerhaft in diesem Bereich aufhalten und erwärmen. Für den Spielbetrieb des DHB und der Bundesligen ist dies einzuhalten. Für den Betrieb darunter empfehlen wir den Landesverbänden, hier pragmatische Lösungen zu schaffen. Solange das Bankverhalten passt, können es die Schiedsrichter*innen zulassen, dass man sich auch länger hinter der Bank aufhalten und aufwärmen kann. Hinter den Toren muss der notwendige Abstand gegeben sein, sonst kann es hier zu Kollisionen mit den Schiedsrichter*innen kommen. Zudem ist dieser Bereich aufgrund von Verletzungsgefahren für die aktiven, wie auch die passiven Spieler*innen nicht zur Erwärmung geeignet. Das „Warmhalten“ absolvieren wir ohne Ball.



- ▶ Für den Spielbetrieb des DHB und der Bundesligen lassen die Bekleidungsregeln ausreichend Spielraum, um beinahe vollbekleidet aufzulaufen. Thermohosen und Thermoshirts sind grundsätzlich erlaubt. Lange Socken bzw. Kompressionsstrümpfe sind ebenfalls erlaubt. Hier gilt die Regel, dass bei der Beinbekleidung zwischen den einzelnen „Bauteilen“ ein Stück Haut freibleiben muss. Es sind also keine langen Hosen unter der Spielhose gestattet.

Weitere Infos in unserem [Regelheft](#).



- ▶ Für den Spielbetrieb der Landesverbände sollten vor allem im Kinder- und Jugendhandball lange Hosen und lange Shirts unter den Sporthosen und Trikots gestattet werden. Es sollte darauf geachtet werden, dass die Teams dennoch optisch durch gleiche Spielkleidung der kurzen Hosen und der Trikots erkennbar sind.

ENERGIESPAREN ALS INVESTITION IN DIE ZUKUNFT:

- ▶ Lediglich ein Drittel der Sporthallen befindet sich aktuell im Vereinsbesitz, die Mehrheit gehört also kommunalen Trägern. Große Investitionen in vorhandene Infrastruktur sind für Mitnutzer in den meisten Fällen also keine Option – es sei denn, dass sich eine Perspektive zur Übernahme der betroffenen Sporthalle bietet. Wie energetisch sinnvoll saniert werden kann, wissen Institutionen wie die Zuständigen Ministerien des Bundes und der Länder sowie Fachbetriebe.
- ▶ Die große Alternative zur Sanierung ist der energetisch optimierte Neubau. Der Deutsche Handballbund setzt sich im Zuge der Sportstättenförderung dafür ein, dass sowohl bei der Renovierung als auch beim Bau neuer Sporthallen sämtliche Belange des Klimaschutzes sowie eine maximale Energieeffizienz berücksichtigt werden. Im Idealfall tragen sich moderne Sporthallen energetisch weitestgehend selbst.

BETREFF: HILFEN FÜR DEN SPORT IN DER ENERGIEKRISE

Musterschreiben für Vereine und Verbände

Kreis/Stadt/Kommune
Anschrift

Sehr geehrte/r "Funktion",

wir alle stehen vor einem erneut herausfordernden Winter. Neben der noch andauernden Corona-Pandemie wird die Energiekrise unser Leben massiv beeinflussen. Wir wissen, dass die Gesellschaft – und damit auch der Sport – schon jetzt und erst recht in den kommenden Monaten erneut auf eine harte Probe gestellt wird. Deshalb handeln wir. Der gesamte deutsche Handball greift das Ziel des DÖSB, im Sport durch eigenes Engagement mindestens 20 Prozent Energie einzusparen, mit einer Vielzahl von Maßnahmen auf.

Wir wollen uns messen lassen. Das ist wie im Sport ein Wettkampf – das kennen wir und das können wir. Die Handball-Familie formuliert das plakativ so: Lieber Heizung aus, als aus der Halle raus! Sportartübergreifend bitten wir als Mitnutzende der Hallen um Solidarität, aber brauchen Ihre Hilfe!

Wir wollen Sport weiter möglich machen und gerade für Kinder und Jugendliche im Spiel bleiben. Daher appellieren wir an Sie, unseren Energiespareinsatz zu honorieren und die Sporthallen weiter zu betreiben. Die Corona-Pandemie und mehrere Lockdownphasen haben uns gezeigt, welch unschätzbaren Wert der Sport für die Gesellschaft und insbesondere für die physische und psychische Gesundheit unserer Kinder und Jugendlichen hat.

Geringere Temperaturen in den Hallen, kaltes Wasser in den Umkleiden, weniger Licht – all das sind Bausteine. Die Handball-Familie passt sich aktiv an.

Was wir konkret tun werden: Geringere Temperaturen in den Hallen entgegen wir mit entsprechender Kleidung und Maßnahmen im Training, wir duschen notfalls kalt – nur: Um diesen Einsatz zeigen zu können, brauchen wir die für uns existenziell wichtigen Orte. Und das sind unsere, auch in der Energiekrise, geöffneten Sporthallen.

Für Gespräche, um weitere kreative Lösungen zu finden, stehen wir jederzeit gern zur Verfügung.

Ihr
Verein/Verband
Name
Funktion

WIR. IHR. ALLE.

IMPRESSUM

Inhalt: Jutta Ehrmann-Wolf, Tim Oliver Kalle, Ben Schulze

Fotos: Kenny Beele, Sascha Klahn, Marco Wolf

Deutscher Handballbund e. V. · Strobelallee 56 · 44139 Dortmund · 0231-911910 · www.dhb.de