

# Informationen



## **Eingeschränkter Trainingsbetrieb**

**startet...**

**unter folgende Voraussetzungen!**

Der Verein entscheidet nicht darüber,  
wer am eingeschränktem Trainingsbetrieb  
teilnehmen sollte!

Der Verein haftet nicht bei einer  
Teilnahme am eingeschränkten  
Trainingsbetrieb!

# Generelle Einschränkungen zum Trainingsbetrieb



- ~~(Max 4 Spieler + 1 Trainer pro Trainingsgruppe. Wenn möglich, immer gleiche Zusammensetzung wegen potentieller Infektion~~
- ~~Max 20 Spieler pro Sportplatz)~~
- **Hier ist man ein Schritt weiter, es gibt keine Spieleranzahl Begrenzung mehr!**
- Training: Kontaktlos, keine Kopfbälle, kein Einwerfen, nur mit dem Fuß
- 15 Min. Pufferzeit zwischen 2 Trainingseinheiten, d.h. kein Aufeinandertreffen von verschiedenen Mannschaften
- Führen von Anwesenheitslisten, um etwaige Infektionsketten nachverfolgen zu können

## Gesundheitszustand

Liegt eines der folgenden Symptome vor, muss die/der Person/Spieler zu Hause bleiben und einen Arzt aufsuchen:

Husten, Fieber (ab 38 Grad Celsius), Atemnot, sämtliche Erkältungssymptome.

Das gleiche Vorgehen gilt, wenn Symptome bei anderen Personen im eigenen Haushalt vorliegen.

Bei einem positiven Test auf das Corona-Virus (Covid-19) im eigenen Haushalt muss die/der betreffende Person/Spieler 14 Tage aus dem Trainingsbetrieb genommen werden.

# Hygiene-Maßnahmen



- Es wird die Möglichkeit zur Händedesinfektion geschaffen, Nutzung durch jeden Teilnehmer vor und nach dem Training.
- Keine körperlichen Begrüßungsrituale durchführen.
- Mitbringen eigener Getränkeflaschen, die zu Hause gefüllt worden sind.
- Vermeiden von Spucken und von Naseputzen auf dem Feld.
- Kein Kopfball, keinen Ball in die Hand nehmen (Ausnahme gilt für Torhüter).
- Jeder Spieler kommt bereits in Trainingskleidung zum Sportplatz.
- Anreise frühestens 10 Min. vor Trainingsbeginn.
- Zuschauer sind beim Trainingsbetrieb nicht gestattet.
- Abstand von mindestens 1,5 bis 2 Metern bei Ansprachen und Trainingsübungen.
- Toiletten sind mit Desinfektionsmitteln zu versehen und müssen nach der Benutzung vom Benutzer desinfiziert werden. Der Schlüssel wird jeweils von einem Betreuer ausgehändigt.
- Das benötigte Trainingsmaterial beschränkt sich auf das Nötigste. Bälle und Markierungshütchen werden möglichst vor der Trainingseinheit desinfiziert und auf dem Platz bereitgestellt.
- Trainingsleibchen werden nur dann genutzt, wenn die Spieler ihr eigenes Leibchen mit zum Training bringen und es auch ausschließlich von ihnen selbst getragen wird. Alternative: die Leibchen werden vom Trainer zu Beginn des Trainings ausgegeben und während des Trainings nur von einem Spieler genutzt. Nach jedem Training werden die Leibchen unter Verwendung von Einmalhandschuhen eingesammelt und bei 60 Grad gewaschen.
- Torwarthandschuhe sind während des Trainings wiederholt zu desinfizieren. Die Torhüter sollen ihr Gesicht möglichst nicht mit den Handschuhen berühren und die Handschuhe keinesfalls mit Speichel befeuchten!

# Die zehn Leitplanken!



## **Distanzregeln einhalten**

Ein Abstand von mindestens 2 Metern zwischen den anwesenden Personen trägt dazu bei, die Übertragungswahrscheinlichkeit von Viren deutlich zu reduzieren. Auf Grund der Bewegung beim Sport ist der Abstand großzügig zu bemessen. Die Steuerung des Zutritts zu den Sportanlagen sollte unter Vermeidung von Warteschlangen erfolgen.

## **Körperkontakte müssen unterbleiben**

Sport und Bewegung sollten kontaktfrei durchgeführt werden. Auf Händeschütteln, Abklatschen, in den Arm nehmen und Jubeln in der Gruppe wird komplett verzichtet (auch zur Begrüßung). Die Austragung von Zweikämpfen, z. B. in Spielsportarten, sollte unterbleiben. In Zweikampfsportarten kann nur Individualtraining stattfinden.

## **Mit Freiluftaktivitäten starten**

Sport und Bewegung an der frischen Luft im öffentlichen Raum oder auf öffentlichen und privaten Freiluftsportanlagen erleichtern das Einhalten von Distanzregeln und reduzieren das Infektionsrisiko durch den permanenten Luftaustausch. Spiel- und Trainingsformen sollten, zunächst auch von traditionellen Hallensportarten im Freien durchgeführt werden.

## **Hygieneregeln einhalten**

Häufigeres Händewaschen, die regelmäßige Desinfektion von stark genutzten Bereichen und Flächen sowie der Einsatz von Handschuhen kann das Infektionsrisiko reduzieren. Dabei sollten die Hygiene- und Desinfektionsmaßnahmen bei gemeinsam genutzten Sportgeräten besonders konsequent eingehalten werden. In einigen Sportarten kann der Einsatz von Mund-Nasen-Schutzmasken sinnvoll sein.

## **Vereinsheime ~~und Umkleiden~~ bleiben geschlossen**

Die Nutzung von ~~Umkleiden und~~ Duschen in Sporthallen und Sportvereinen wird vorerst ausgesetzt. Der Gastronomiebereich bleibt geschlossen, ebenso wie die Gesellschafts- und Gemeinschaftsräume.



### **~~Fahrgemeinschaften vorübergehend aussetzen~~**

~~In der Übergangsphase sollte auf die Bildung von Fahrgemeinschaften zum Training und zu Wettkämpfen verzichtet werden. Zudem ist auf touristische Sportreisen zu verzichten. Außerdem darf auch bei Abholung keine Gruppenbildung erfolgen.~~

### **Veranstaltungen und Wettbewerbe unterlassen**

Um die Distanzregeln einzuhalten, sollten derzeit keine sozialen Veranstaltungen des Vereins stattfinden. Dies gilt sowohl für Festivitäten als auch für Versammlungen. Die Bundesregierung hat es Vereinen kurzfristig gestattet, ihre Mitgliederversammlungen im Bedarfsfall auch digital durchzuführen. Zudem sind jegliche Zuschauerveranstaltungen in den Vereinen untersagt. Nicht gestattet sind zunächst auch sportliche Wettbewerbe.

### **~~Trainingsgruppen verkleinern~~**

~~Durch die Bildung von kleineren Gruppen beim Training, die im Optimalfall dann auch stets in der gleichen Zusammensetzung zusammenkommen, wird das Einhalten der Distanzregeln erleichtert und im Falle einer Ansteckungsgefahr ist nur eine kleinere Gruppe betroffen bzw. mit Quarantäne-Maßnahmen zu belegen.~~

### **Angehörige von Risikogruppen besonders schützen**

Für Angehörige von Risikogruppen ist die Teilnahme am Sport ebenfalls von hoher Bedeutung. Umso wichtiger ist es, das Risiko für diesen Personenkreis bestmöglich zu minimieren. In diesen Fällen ist nur geschütztes Individualtraining möglich.

### **Risiken in allen Bereichen minimieren**

Dieser Punkt ist insbesondere ein Appell an den gesunden Menschenverstand. Wenn man bei einer Maßnahme ein ungutes Gefühl hat, sich über die möglichen Risiken nicht im Klaren ist, sollte darauf verzichtet werden und alternativ eine risikofreie Aktivität gesucht werden.