

Verhaltensregeln & Hygieneplan



Liebe Sportlerinnen und Sportler, liebe Eltern,
die folgenden Maßnahmen gelten aufgrund der SARS-CoV-2-Eindämmungsmaßnahmenverordnung und sind streng einzuhalten. Wir zählen auf eure Kooperationsbereitschaft, damit wir baldmöglichst auch wieder ohne Einschränkungen trainieren können.

Es gelten folgende Regeln:

- 1. Sport wird ohne Ausnahme kontaktfrei und unter Einhaltung des Mindestabstands von 1,50m ausgeübt.** Es finden keine Hilfestellungen oder Partnerübungen statt.
- 2. Höchstens 12 Personen (einschließlich Trainer) sind pro Gruppe erlaubt.**
3. Nach der Nutzung von Sportgeräten durch eine Gruppe sind diese zu desinfizieren. Jeder muss seinen eigenen Ball mit eigenem Desinfektionsmittel desinfizieren.
4. Nach einem Training einer Gruppe sind die Hallen 10 min lang zu lüften (ohne, dass jemand in der Halle verweilt).
5. Die Umkleiden sind offen, dienen aber lediglich der Aufbewahrung von Taschen und Straßenschuhen. Bitte weiterhin umgezogen zum Training erscheinen. Die Umkleiden sollen nach Möglichkeit während der gesamten Nutzungszeit gelüftet werden.
- 6. Das Duschen und sonstige Körperpflege findet ausschließlich zu Hause statt!**
- 7. Zuschauer jeglicher Art sind nicht zugelassen!**
- 8. Bei Krankheitszeichen (z. B. Fieber, trockener Husten, Atemprobleme, Verlust Geschmacks-/Geruchssinn, Halsschmerzen, Gliederschmerzen, Symptome einer Atemwegserkrankung) oder bei Kontakt zu einer infizierten Person innerhalb der letzten 14 Tage darf die Sporthalle nicht betreten werden. Sollte bei einem Teilnehmer/einer Teilnehmerin innerhalb von 14 Tagen nach einer Trainingsteilnahme eine COVID-19-Erkrankung auftreten, ist der/die Trainer/in unverzüglich zu informieren!**
9. Die Sporthalle (bzw. Sporthallenabschnitt) darf erst nach Aufforderung durch den/die Trainer/in betreten werden und erst wenn die vorherige Gruppe die Sporthalle verlassen hat. Die Sporthalle wird nach dem Training zügig verlassen (kein Verweilen in und vor der Sporthalle erlaubt).
- 10. Jeder bringt einen eigenen Ball mit und nutzt ausschließlich diesen!**
- 11. Jeder bringt eigenes Wasser mit und nutzt ausschließlich die eigene Flasche (bitte namentlich kennzeichnen)!**
12. Im Falle eines Unfalls/Verletzung müssen sowohl Ersthelfer*innen als auch der*die Verunfallte/Verletzte einen Mund-Nasen-Schutz tragen. Im Falle einer Wiederbelebung wird der Mund der wiederzubelebenden Person mit einem Tuch bedeckt und die Herzdruck-Massage durchgeführt.

Des Weiteren weisen wir auf die gängigen Hygieneregeln zum Infektionsschutz hin:

- Jederzeit Mindestabstand von 1,50 m (auch in Trinkpausen)
- Regelmäßiges Händewaschen mit Seife
- Besser nicht Gesicht mit Händen anfassen und das Berühren von Geländern/Handläufen vermeiden – stattdessen bei Türgriffen, Schaltern etc. beispielsweise den Ellbogen oder einen Gegenstand benutzen.
- Beim Husten und Niesen Einmal-Taschentücher verwenden oder in den Ellbogen husten oder niesen.

Danke für eure Verständnis und eure Unterstützung!

Anweisungen an die Trainer:



Steuerung des Zutritts zur Halle

Der Verein (in Form von den Trainern) gewährleistet, dass der Zutritt zur Sportstätte

- nacheinander
- ohne Warteschlangen
- mit entsprechendem Mund-Nasen-Schutz und
- unter Einhaltung des Mindestabstandes von 1,5 Metern erfolgt.

Anwesenheits- bzw. Kontaktlisten

- sind jedes Training zu führen.
- müssen vier Wochen lang aufbewahrt werden.
- liegen als Vordruck aus und werden euch zugeschickt, sodass immer welche vorhanden sind.
- müssen mit Namen, Anschrift und Telefonnummer versehen sein.

Wichtiger Hinweis

Achtung! Es kann sein, dass das Amt die Einhaltung der Regeln stichprobenartig und ohne Anmeldung überprüft. Daher bitte streng an die Regeln halten, da wir sonst die Nutzungszeiten entzogen bekommen könnten.

Training:

Bitte plant jeweils 5 min vor und nach eurer Einheit für das Lüften ein und trennt eure Gruppe, falls nötig, in zwei Trainingsgruppen ein, die jeweils circa 50% der Trainingszeit trainieren können. Beispiel: Die u14 trainiert montags von 16:30 bis 18:15 in der Rüdi und besteht aus 14 Spielern. Das Training sollte von 16:30 bis 17:15 (45 min) und von 17:25 bis 18:10 (45 min) stattfinden. Die Gruppen sollten mindestens einen Tag vorher eingeteilt sein und dies entsprechend an die Spieler bzw. Eltern kommuniziert werden!

Trainingsinhalte:

- Weiterhin kontaktloses Training, also kein 1 gegen 1 oder mehr
- Viel Techniktraining in Individualform (Ballhandling, Wurf, Passen und Fangen mit der Wand (anschließend unbedingt Wand desinfizieren), Defense-Fußarbeit)
- Weiterhin Sprint-, Athletik- und Krafttraining (bitte Geräte nach der Nutzung immer desinfizieren!)
- Es bietet sich an, wenn ausreichend Platz und Co-Trainer vorhanden sind Stationstraining durchzuführen bzw. in Blöcken verschiedene Trainingsinhalte zu absolvieren.