

17.05.2020

Merkblatt zum Training während der Corona-Pandemie



Wir freuen uns, langsam mit dem Trainingsbetrieb wieder beginnen zu können.

Die **Gesundheit** der Übungsleiter, Trainer und Kursteilnehmer steht dabei im **Mittelpunkt**.

Im Rahmen der 7. Coronabekämpfungsverordnung vom 15.05.2020 des Landes Rheinland-Pfalz ist es wieder erlaubt, Vereinstraining anzubieten.

Hier sind für alle wichtige Regeln zu beachten.

Wir bitten Euch **diese Regeln vor Aufnahme des Trainings** durchzulesen und zu beachten.

Wenn ihr dann zum **ersten Mal zum Training** kommt, bringt bitte den **unterschiedenen unteren Abschnitt** mit.

Vielen Dank.

Merkblatt zum Training während der Corona-Pandemie



1. Gesundheitszustand

Grundsätzlich gilt für jeden Sportler, nur trainieren, wenn man sich fit und gesund fühlt.

Folgende Punkte kommen aktuell hinzu:

- Liegt eines der folgenden Symptome vor, solltest du nicht zum Training kommen und zu Hause bleiben bzw. einen Arzt kontaktieren: Husten, Fieber (ab 38 Grad Celsius), Atemnot, Durchfall, sämtliche Erkältungssymptome.
- Die gleiche Empfehlung gilt, wenn Symptome bei anderen im eigenen Haushalt vorliegen.
- Bei positivem Test auf das Coronavirus im eigenen Haushalt muss die betreffende Person mindestens 4 Wochen aus dem Trainingsbetrieb genommen werden.
- Der Gesundheitszustand wird zu Beginn des Trainings von den Übungsleitern abgefragt.
- Personen aus Risikogruppen bitten wir zunächst noch nicht am Training teilzunehmen. Wir kommen zu gegebener Zeit mit einem entsprechenden Angebot auf Euch zu.

2. Organisatorische Umsetzung

- Die Trainer*innen und Vereinsmitarbeiter*innen informieren die Trainingsgruppen über die geltenden allgemeinen Sicherheits- und Hygienevorschriften.

Merkblatt zum Training während der Corona-Pandemie



- Den Anweisungen der Verantwortlichen zur Nutzung des Sportgeländes ist Folge zu leisten.
- Bitte meldet Euch rechtzeitig, ob ihr am Training teilnehmen könnt bei eurem Übungsleiter*innen, damit das Training entsprechend geplant werden kann.
- Bei jedem Training wird eine Teilnehmerliste geführt.
- Bitte verzichtet möglichst auf Fahrgemeinschaften.
- Bitte kommt frühestens 10 Minuten vor Trainingsbeginn.
- Alle Teilnehmer*innen kommen bereits umgezogen zum Training.
- Verlassen des Sportgeländes direkt nach dem Training; das Duschen erfolgt zu Hause.

3. Distanzregeln einhalten

- Ein Abstand von mindestens 2 Metern zwischen den anwesenden Personen trägt dazu bei, die Übertragungswahrscheinlichkeit von Viren zu reduzieren. Mit zunehmender Trainingsintensität sollte der Abstand vergrößert werden.
- Zwischen Trainingsgruppenwechseln sollen mindestens 15 Minuten liegen, so dass sich die Gruppen nicht treffen.
- Zuschauer sind nicht gestattet!
- Keine Gruppenbildung vor und nach dem Training!

Merkblatt zum Training während der Corona-Pandemie



- Beim Training auf dem Sportplatz:
max. eine Trainingsgruppe (Mannschaft, Kurs) darf den Platz nutzen. Je Platzhälfte max. 2 Kleingruppen á 5 Personen.

4. Hygieneregeln beachten

- Am Sportplatz selbst steht eine Waschgelegenheit mit Seife für vor und nach dem Training zur Verfügung. Bitte den Raum nur mit einer Person betreten!
- Desinfektionsmöglichkeiten werden am Sportplatz vorgehalten und sind entsprechend zu nutzen.
- Generell gilt es die Hygienemaßnahmen der BZgA entsprechend zu beachten
https://www.infektionsschutz.de/fileadmin/infektionsschutz.de/Downloads/200326_BZgA_Atemwegsinfektion-Hygiene_schuetzt_A4_DE_RZ_L_Anzicht.pdf
- Keine körperlichen Begrüßungsrituale
- Wenn benötigt eigene Getränkeflasche mitbringen, die zu Hause gefüllt wurde
- Kein Abklatschen, in-den-Arm-Nehmen und gemeinsames Jubeln.
- Mitbringen der eigenen Gymnastikmatte, des eigenen Trainingsgerätes wie z.B. Step-Aerobic.
- Werden Trainingsgeräte eingesetzt, wie z.B. Gymnastikbälle oder sonst. Kleingeräte, so sind diese vor und nach dem Training zu desinfizieren.

Merkblatt zum Training während der Corona-Pandemie



- Beim Fußball sollte der Ball möglichst nur mit dem Fuß gespielt werden. Vor und nach dem Training werden genutzte Trainingshilfen gereinigt und desinfiziert.

5. Besonderheiten beim Kinder-/Jugendtraining

Sofern Unterstützung für die Trainingsaktivitäten und/oder Toiletteneinrichtungen erforderlich ist, darf ein Elternteil/Erziehungsberechtigter am Sportgelände anwesend sein. Für diese Person gelten ebenfalls die dort herrschenden organisatorischen und hygienischen Maßgaben. Ansonsten dürfen keine weiteren Personen wie z.B. wartende Eltern anwesend sein.

6. Änderungen

Sobald Änderungen bzgl. der Coronabekämpfungsverordnung Rheinland-Pfalz vorliegen bzw. Leitplanken und Empfehlungen der entsprechenden Sportverbände, werden wir das Merkblatt entsprechend anpassen und euch entsprechend informieren.

7. Informationen und Fragen

Habt ihr Fragen, oder benötigt weitere Informationen?
So wendet euch bitte an Eure Trainer*innen oder an Simone Hoffmann per Telefon 0157/72675317 oder per email geschaeftsfuehrung@svhoenningen.de

17.05.2020

Merkblatt zum Training während der Corona-Pandemie



Bestätigung und Kenntnisnahme:

Hiermit bestätige ich

(Vor- und Nachname)

(Straße und Hausnummer)

(PLZ Ort)

(Telefonnummer)

das Merkblatt des SV Hönningen vom 17.05.2020 zur Kenntnis
genommen zu haben und erkenne die damit verbundenen
Regeln an.

(Datum, Unterschrift)

Bei Minderjährigen zusätzlich die Unterschrift eines
gesetzlichen Vertreters!

(Datum, Unterschrift ges. Vertreter)