

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/D/ownloads/200326\\_BZgA\\_Atemwegsinfektion-Hygiene\\_schuetzt\\_A4\\_DE\\_RZ\\_L\\_Anzicht.pdf](https://www.infektionsschutz.de/fileadmin/infektionsschutz.de/D/ownloads/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](mailto: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)