

24.06.2020

Merkblatt zum Training während der Corona-Pandemie



Der Trainingsbetrieb ist in verschiedenen Bereichen gestartet.

Der Prozess der Lockerungen ist dynamisch und somit ist es notwendig das Merkblatt entsprechend anzupassen.

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

Im Rahmen der 10. Coronabekämpfungsverordnung vom 19.06.2020 des Landes Rheinland-Pfalz ist es u.a. wieder erlaubt auch in Kontaktsportarten in Gruppen bis 10 Personen zu trainieren. Nähere Details folgen im Merkblatt.

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 1,5 Metern zwischen den anwesenden Personen trägt dazu bei, die Übertragungswahrscheinlichkeit von Viren zu reduzieren. Mit zunehmender Trainingsintensität sollte der Abstand auf 3,0 Meter verdoppelt werden.
- Bei Trainingsgruppenwechseln soll darauf geachtet werden, dass die Gruppen verschiedene Laufwege wählen.
- Zuschauer sind nicht gestattet! Eltern, die Ihre Kinder zum Sport bringen und abholen werden gebeten sich möglichst kurz um das Trainingsgelände aufzuhalten. Natürlich immer unter Wahrung der Abstandsregeln.

Merkblatt zum Training während der Corona-Pandemie



- Vor und nach dem Training ist auf die Wahrung der Abstandsregeln zu achten!
- Beim Training auf dem Sportplatz:
max. eine Trainingsgruppe (Mannschaft, Lauftreff, Kinderlauftreff) darf den Platz nutzen. Je Platzhälfte max. 2 Gruppen a 10 Personen (inkl.Trainer) wobei die Gruppen bei den einzelnen Trainingseinheiten möglichst aus den gleichen Teilnehmern bestehen sollten.

Bei Kontaktsportarten wie z.B. Fußball dürfen wieder Wettkampfsituationen trainiert werden. In Beachtung der o.g. Gruppengröße inkl.Trainer.

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_Ansicht.pdf
- Keine körperlichen Begrüßungsrituale
- Wenn benötigt eigene Getränkeflasche mitbringen, die zu Hause gefüllt wurde

Merkblatt zum Training während der Corona-Pandemie



- 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.
- 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. Konsequenzen bei Nichteinhaltung der Regeln

Personen, die nicht zur Einhaltung dieser Regeln bereit sind, ist im Rahmen des Hausrechts der Zutritt oder Aufenthalt zu verwehren. Personen mit einer erkennbaren Ateminfektion ist im Regelfall der Zugang zu verwehren.

7. Änderungen

24.06.2020

Merkblatt zum Training während der Corona-Pandemie



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.

8. Informationen und Fragen

Habt ihr Fragen, oder benötigt weitere Informationen?
So wendet euch bitte an Eure Trainer*innen.

24.06.2020

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 zum Training während der Corona-Pandemie 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)