

Liebe Sportlerinnen und Sportler,

die Richtlinien zur Durchführung eines Trainingsbetriebs wurden weiter gelockert und in diese neue Fassung eingearbeitet. Weiterhin gilt es, einen geordneten Trainingsbetrieb mit der gebotenen Vorsicht durchzuführen. Hierfür müssen etliche Regeln eingehalten und die getroffenen Vorkehrungen beachtet werden.

## **Gesundheit steht über allem!**

In den nachfolgenden Punkten wird beschrieben, unter welchen Umständen und Regeln ein Trainingsbetrieb stattfinden kann. Die Grundregeln für den Sport- und Gaststättenbetrieb beim FC Stätzling, veröffentlicht auf der Homepage, sind zwingend einzuhalten sowie Voraussetzung für diese ergänzenden Maßnahmen.

**Den ausgehängten Anweisungen ist zwingend und ausnahmslos Folge zu leisten.**

## **Richtlinien des Freiluftsports**

### **Grundregeln**

- Ausübung der Trainingseinheit auf den zugewiesenen Sportflächen unter strikter Einhaltung der vorgegebenen Trainings- und Wechselzeiten
- Einhalten eines Mindestabstands zwischen zwei Personen von mindestens 1,5 Metern. Während der Durchführung von Sportübungen wird ein Mindestabstand von 2m empfohlen.
- Die Begrenzung auf Gruppen bis zu 20 Personen je Sportplatz und 15 Personen auf dem Aufwärmfeld ist aufgehoben. Die Mindestabstände sind zwingend einzuhalten und beschränken die Gruppengröße.
- Kontaktfreie Durchführung aller Bewegungen
- Keine Nutzung von Umkleidekabinen und Nassbereiche
- Nutzung der Toiletten im Sportheim ist unter Einhaltung der Hygienevorschriften möglich.
- Konsequente Einhaltung der Hygiene- und Desinfektionsmaßnahmen, insbesondere bei gemeinsamer Nutzung von Sportgeräten
- Vermeidung von Warteschlangen beim Zutritt sowie dem Verlassen der Sportanlage. Der Mindestabstand ist einzuhalten.
- Keine besondere Gefährdung von vulnerablen Personen (Risikogruppen) durch die Aufnahme des Trainingsbetriebs
- Keine Zuschauer

## Gesundheitszustand

Es dürfen nur Personen am Sporttreiben teilnehmen, die folgende Bedingungen erfüllen:

- Sie hatten in den letzten 14 Tagen **keinen** Kontakt zu einem bestätigten SARS-CoV-2 Fall
- Es bestand in der Vergangenheit **keine** Anordnung einer behördlichen Quarantäne im Zusammenhang mit SARS-CoV-2
- Aktuell haben Sie bzw. die letzten 14 Tagen hatten Sie **keine** der nachfolgend aufgeführten Symptome:
- Fieber / erhöhte Temperatur über 38°C
- Allgemeines Krankheitsgefühl, Muskelschmerzen, Kopf- und Gliederschmerzen
- Husten und Schnupfen, Halsschmerzen
- Atemnot, bereits bei geringer körperlicher Belastung
- Geschmacks- und Riechstörungen
- Durchfall

Ein Fragebogen zu diesen Themen ist vor jedem Training von jedem Teilnehmer auszufüllen und zu unterschreiben. Die Eltern geben diesen ausgefüllten Fragebogen unterschrieben Ihren Kindern zur Übungsstunde mit.

## Minimieren von Risiken

Nutzung des gesunden Menschenverstands.

Bestehen in Bezug auf ein Training oder eine spezielle Übung ein ungutes Gefühl und /oder Unsicherheit über mögliche Risiken, sollte darauf verzichtet werden.

Die etwaige Risikogruppen- Zugehörigkeit der teilnehmenden Personen ist im Vorfeld zu klären.

Auch für Angehörige von Risikogruppen ist die Teilnahme am Training von großer Bedeutung. Umso wichtiger ist es, ganz besonders für sie das Risiko bestmöglich zu minimieren. In diesen Fällen ist nur geschütztes Individualtraining möglich.

## Organisatorische Grundlagen

- Grundsätzlich können alle Gruppen aller Abteilungen die Sportplätze und des Aufwärmfeld auf unserer Anlage benutzen.
- Die Altersbeschränkung für Jugendliche unter 12 Jahre wird schrittweise aufgehoben.
- Vor der Benutzung der Sportplätze ist die Genehmigung durch unseren Abteilungsleiter Fußball, **Manfred Endraß, Tel. 0157 30698350** einzuholen. Die gilt für alle Abteilungen und Gruppierungen unseres Vereins.
- Die Trainer, Betreuer und Übungsleiter werden (wurden) vor dem ersten Training durch den Corona- Beauftragten und der zuständigen Abteilungsleitung unterwiesen.
- Die Trainer, Betreuer und Übungsleiter führen Anwesenheitslisten gruppengenau, um etwaige Infektionsketten besser nachverfolgen zu können.

- Vor jedem Training ist von jedem Teilnehmer (Trainer, Betreuer, Spieler) ein ausgefüllter und unterschriebener Fragebogen über Symptome abzugeben.
- Die Sportgeräte und Bälle dürfen nur vom Trainer und Betreuer aus den Ball- und Materialräumen genommen werden. Ein Zutritt ist den Sportlern untersagt.
- Hygiene- und Desinfektionsmittel befinden sich in ausreichender Menge vor den Materialräumen und an weiteren, gekennzeichneten Plätzen auf dem Sportgelände und im Sportheim. Die Benutzung der Hand- Desinfektion ist ohne Betreten der Materialräume möglich.
- Nach jedem Training sind die Bälle und Sportgeräte gewissenhaft ausschließlich von Trainer und Betreuer zu desinfizieren. Der hierfür erforderliche Zeitraum ist einzuplanen.

## An- und Abreise

- Alle Teilnehmer kommen bereits umgezogen auf das Sportgelände.
- Fahrgemeinschaften sind zu vermeiden.
- Ankunft auf dem Sportgelände frühestens 10 Minuten vor Trainingsbeginn.
- Zwischen dem Wechsel der Trainingsgruppen wird eine Pufferzeit von 15 Minuten eingeplant
- Begleitpersonen dürfen dem Training nicht beiwohnen
- Das Verlassen des Sportgeländes erfolgt unmittelbar nach dem Training
- Bei der Abreise mit dem PKW erfolgt nach dem Training der Wechsel von durchnässten oder verschwitzten Kleidungsstücken im PKW

## Hygiene- Maßnahmen

- Handdesinfektionen befinden sich im Haupteingang des Sportheims, im Bereich der Toiletten, des Schuhwaschplatzes, an der Türe des Ball- und Materialraums vor Platz 3 und vor dem Eingang zum Gymnastikraum
- Verzicht auf körperliche Begrüßungsrituale
- Mitbringen eigener, deutlich gekennzeichneter Mehrweg- Sporttrinkflaschen, keine Glasflaschen, die zu Hause gefüllt worden sind
- Die Ablage von persönlichen Gegenständen in einem Abstand zueinander von mindestens zwei Metern an vom Trainer / Betreuer angewiesenen Bereichen
- Vermeiden von Spucken und Naseputzen auf dem Feld
- Kein Abklatschen, in den Arm nehmen und gemeinsames Jubeln
- Abstand von mindestens 1,5 Meter bei Ansprachen und Trainingsübungen
- Die Toiletten sind nach der Benutzung durch den Benutzer mit einem Desinfektionsmittel zu reinigen
- Das verwendete Trainingsmaterial beschränkt sich auf das Nötigste. Bälle und Trainingsmaterial werden vor der Trainingseinheit von den Trainern und Betreuern desinfiziert und auf dem Platz bereitgestellt.
- Trainingsleibchen werden nur dann genutzt, wenn die Sportler ihr eigenes Leibchen mit zum Training bringen und es auch ausschließlich von ihnen selbst getragen wird.



- Nach dem Training werden die verwendeten Trainingsmaterialien von den Trainern und Betreuern desinfiziert und in den Ball- und Materialräumen verwahrt.

## Vorgaben für Trainingseinheiten

- Auch beim gemeinsamen Tragen von Trainingsmaterial ist der Mindestabstand einzuhalten.
- Der Trainer/Betreuer ist mit seiner Gruppe auf dem Feld, um die Einhaltung der Abstandsregeln und weiterer Anordnungen zu gewährleisten.
- Erlaubt sind nur Übungsformen unter Einhaltung des Mindestabstandes.
- Gerade bei den ersten Trainingseinheiten ist auf eine angemessene Belastungssteuerung zu achten – geringe Intensitäten werden empfohlen.
- Das Training muss zwingend kontaktfrei gestaltet werden.
- Der Mindestabstand ist besonders auch bei wartenden Sportlern zu beachten.
- Als Übungsformen können Konditionstraining, Athletiktraining und Individualtraining unter Berücksichtigung der Hygiene- und Abstandsregeln Gegenstand des Trainings sein.

## Besonderheiten im Jugendtraining

- Bringen und Abholen von Kindern und Jugendliche nur bis bzw. ab dem Parkplatz
- Sofern Unterstützung erforderlich ist, darf ein Elternteil am Sportgelände anwesend sein. Für diese Person gelten ebenfalls die dort herrschenden organisatorischen und hygienischen Maßgaben.
- Die Altersbeschränkung für Jugendliche unter 12 Jahre wird schrittweise aufgehoben.

## Downloads

Erforderliche Formulare liegen zum Download bereit und können somit zur Übungsstunde bereits ausgefüllt mitgebracht werden.

Wir wünschen Ihnen und Euch viel Spaß beim sportlichen Wiedereinstieg.

Bleiben Sie gesund!

In der Version vom 28. Juni 2020

Andreas Beutlrock

1. Vorstand