



## **Informationen und Checklisten für Spieler und Trainer\*innen des MTV Amelinghausen (Stand 12. Juni 2020)**

### **Allgemeine Rahmenbedingungen zum Sportbetrieb:**

Ab sofort kann der Trainingsbetrieb unter Einschränkungen wieder erfolgen. Hierzu stehen als Trainingsgelände der Sportplatz sowie die Halle zur Verfügung.  
Die Sporteinheiten sollten möglichst in gleichbleibender Besetzung und erstmal outdoor stattfinden (fester Teilnehmerkreis).

Hotspots mit vielen Menschen sollten vermieden werden.

Eine Einweisung in die Hygienebestimmungen des Vereins ist erfolgt (siehe unten).

Die Gruppengrößen sind gemäß den geltenden Empfehlungen der Spitzensportverbände gegebenenfalls zu verkleinern. Als empfohlene Maßgabe gilt eine Fläche von wenigstens 10 m<sup>2</sup> pro Sportler\*in. Es ist stets ein Mindestabstand von 2 Metern zu Trainingspartner, Trainer oder anderen Personen während der gesamten Trainingseinheit einzuhalten.

Beim Handballtraining ist Training in Kleingruppen (gem. Vorgaben) möglich. Die Sporteinheiten sollten möglichst in gleichbleibender Besetzung stattfinden (feste Kleingruppen /Sportler\*innen).

Für jede Trainingseinheit sind Anwesenheitslisten zu führen, sodass mögliche Infektionsketten zurückverfolgt werden können (die vorherige Anmeldung zur Trainingsteilnahme hat über Whatsapp zu erfolgen).

Zur Verletzungsprophylaxe sollte die Intensität der Sporteinheit an die Gegebenheiten (längere Trainingspause der Teilnehmenden) angepasst werden.

Handdesinfektionsmittel und Flächendesinfektionsmittel befinden sich auf dem „Zeitnehmertisch“ im Geräteraum. Ferner befinden sich Handdesinfektionsspender am Hallen-Ein- bzw. -Ausgang.

Mund-Nasen-Schutzmasken und Einmalhandschuhe sollten in ausreichender Menge („Zeitnehmertisch“ im Geräteraum) vorrätig sein bzw. mitgebracht werden.

Für den Fall einer Verletzung (Unterschreitung des Mindestabstands) muss eine Mund-Nasen-Schutzmaske von den beteiligten Personen angelegt werden. Die Mund-Nasen-Schutzmaske muss immer in Reichweite der Sportler\*innen sein.

### **Vor der Trainingseinheit – Checkliste:**

Hygienebeauftragter der Handballsparte ist Frank Dahle.

Treffpunkt zu jedem Training ist auf dem Parkplatz vor der Halle. Zum Trainingsbeginn holt der Trainer die Trainingsgruppe auf dem Parkplatz ab.

Bei jeglichen Krankheitssymptomen ist Trainer\*innen das Betreten der Sportstätte, die Leitung der Sporteinheit sowie die Teilnahme an sonstigen Vereinsangeboten untersagt. Eine Information an den Verein und die Teilnehmenden muss umgehend erfolgen.

Jeder Teilnehmende muss folgende Voraussetzungen erfüllen und dies bei der Anmeldung sowie vor Beginn der Sporteinheit bestätigen:

- Es bestehen keine gesundheitlichen Einschränkungen oder Krankheitssymptome.
- Es bestand für mindestens zwei Wochen kein Kontakt zu einer infizierten Person.
- Die Einhaltung der Hygienemaßnahmen (Abstand halten, regelmäßiges Waschen und Desinfizieren der Hände) wird zugesichert.

Die Trainer\*innen und Teilnehmenden reisen individuell und bereits in Sportbekleidung zur Sporteinheit an. Auf Fahrgemeinschaften wird verzichtet.

Jeder Teilnehmende bringt seine eigene Mund-Nasen-Schutzmaske, Handtücher und Getränke zur Sporteinheit mit. Diese sind nach Möglichkeit namentlich gekennzeichnet und werden stets in ausreichendem Abstand zu den persönlichen Gegenständen der anderen Teilnehmenden abgelegt. Gleiches gilt für eigene Matten oder Sportgeräte.

Zwischen den Sporteinheiten sollte eine Pause von mindestens 10 Minuten vorgesehen werden, um Hygienemaßnahmen durchzuführen, einen kontaktlosen Gruppenwechsel zu ermöglichen und die Räumlichkeit/Trainingsfläche zu lüften.

Jegliche Körperkontakte, z. B. bei der Begrüßung, müssen unterbleiben.

Die Teilnehmenden werden vor jeder Sporteinheit auf die geltenden Verhaltensmaßnahmen/ Hygienevorschriften hingewiesen.

**Vor jedem Training hat eine Handdesinfektion zu erfolgen.** Das Tragen von Schweißbändern zur Absorption von Schweiß von den Handflächen/ der Stirn wird empfohlen.

Die Trainer\*innen weisen den Teilnehmenden vor Beginn der Einheit individuelle Trainings- und Pausenflächen zu. Diese sind gemäß den geltenden Vorgaben zur Abstandswahrung markiert (z. B. mit Hütchen, Stangen usw.).

Beim Training auf dem Sportplatz ist bei zeitgleicher Nutzung durch andere Sportler (Leichtathletik / Fußball) ebenfalls auf die Einhaltung der räumlichen Trennung zu den anderen Kleingruppen zu achten. Ggf. werden die Trainingsbereiche optisch abgetrennt oder mit den anderen Trainer\*innen die Gewährleistung der Wahrung des Mindestabstands abgesprochen. Dies gilt im Zweifelsfall auch für die Halle.

Die Trainer\*innen (bzw. festgelegte Personen) reinigen und desinfizieren sämtliche bereitgestellte Trainingsmaterialien vor der erstmaligen Nutzung (Nutzung von Einmalhandschuhen wird empfohlen). Materialien, die nicht desinfiziert werden können, werden nicht genutzt.

Wenn Teilnehmende eigene Materialien und Geräte mitbringen, sind diese selbst für die Desinfizierung verantwortlich. Eine Weitergabe an andere Teilnehmende ist nicht erlaubt.

### **Während der Trainingseinheit – Checkliste:**

Auf- und Abbau von benötigten Trainingsmaterialien erfolgt ausschließlich durch Trainer\*innen (bzw. durch festgelegte Personen).

Die Trainer\*innen achten darauf, dass der Mindestabstand von 2 Metern zu Trainingspartner, Trainer oder anderen Personen während der gesamten Trainingseinheit eingehalten wird.

Bei Einheiten mit hoher Bewegungsaktivität sollte der Mindestabstand vergrößert werden (Richtwert: 4-5 Meter nebeneinander bei Bewegung in die gleiche Richtung).

Bei Laufeinheiten sollten größere Distanzen beachtet werden (Mindestabstand 10 Meter). Es werden keine Hilfestellungen mit Körperkontakt durchgeführt.

Trainingseinheiten des Vereins außerhalb des Vereinsgeländes (Lauftraining) dürfen nur in Zweiergruppen durchgeführt werden. Nachfolgende Gruppen haben einen Mindestabstand von 10 Metern zu wahren.

Verwendete Trainingsmaterialien (wie zum Beispiel Handbälle) sind regelmäßig von dem/der Trainer\*in (bzw. von festgelegten Personen) zu desinfizieren, spätestens vor Nutzung durch eine andere Kleingruppe.

Sämtliche Körperkontakte müssen während der Sporteinheit unterbleiben. Dazu zählen auch sportartbezogene Hilfestellungen, Korrekturen und Partnerübungen.

Lautes Sprechen, Rufen und Brüllen ist zu vermeiden. **Trillerpfeifen werden nicht genutzt.**

Die Halle darf nur zu Trainingszwecken betreten werden. Der Geräteraum darf durch den Trainer zur Entnahme und zum Zurückstellen von Trainingsmaterialien betreten werden. Vor Betreten sind die Hände zu desinfizieren.

Wenn sich Teilnehmende während der Sporteinheit entfernen, muss dies unter Einhaltung der Abstandsregel und durch Abmelden bei dem/der Trainer\*in geschehen. Dies gilt auch für das Aufsuchen der Toiletten.

Vor Betreten der Halle sind die Hände zu desinfizieren. Im Übrigen unterliegt der Toilettengang der eigenen Hygiene.

**Gästen und Zuschauern ist der Zutritt zur Sportstätte nicht gestattet.**

### **Nach der Trainingseinheit – Checkliste:**

Nach jedem Training hat eine Handdesinfektion zu erfolgen.  
Alle Teilnehmenden verlassen die Sportanlage/Halle unmittelbar nach Ende der Sporteinheit unter Einhaltung der Abstandsregeln.

Die Trainer\*innen (bzw. festgelegte Personen) reinigen und desinfizieren sämtliche genutzte Sportgeräte sowie sämtliche genutzte Griff- und Oberflächen einschl. der Toiletten!  
(Nutzung von Einmalhandschuhen wird empfohlen).

Die Trainer\*innen lüften die genutzten Räumlichkeiten / Trainingsflächen.

Die Kontakte unter den Trainern\*innen werden auf ein Mindestmaß reduziert.  
Abstands- und Hygieneregeln sind einzuhalten.

Der Spartenleiter Handball sowie der Vorstand MTV Amelinghausen