

## **HYGIENEMAßNAHMEN IM TRAININGSBETRIEB**

Jeder Verein wägt sorgfältig ab, wie die aktuelle, pandemische Situation vor Ort ist und welche Trainingsmaßnahmen sinnvoll und vor allem genehmigt sind.

Die aktiven Beteiligten nehmen vor dem ersten Training nach Wiederbeginn die vereinsspezifischen Hygienerichtlinien zur Kenntnis und bestätigen diese schriftlich. Der verantwortliche Trainer führt eine regelmäßige Trainingsdokumentation (Teilnehmerlisten).

Die folgenden drei Abschnitte orientieren sich an den lokal zulässigen Stufen des Trainings, die mit dem aktuellen Stadium der pandemischen Entwicklung am jeweiligen Standort korrespondieren und können/müssen von jedem Verein an die konkreten Bedingungen vor Ort angepasst werden.

### **1. EINZEL-/INDIVIDUAL-/KRAFTTRAINING (OHNE TRAINER\*IN)**

- Kleingruppen-Training (maximal 4-5 Spieler\*innen) unter Berücksichtigung der o. g. Hygienevorschriften;
- sollte in den Räumlichkeiten keine adäquate Lüftungsanlage vorhanden sein, wird zwischen einzelnen Trainingsgruppen mindestens 30 min gelüftet;
- die Anreise zum Training erfolgt aus hygienischen Gründen nicht in Fahrgemeinschaften;
- die Spieler\*innen kommen in Trainingskleidung direkt (ohne zeitlichen Vorlauf) zu den Trainingseinheiten und begeben sich direkt zu den vorgesehenen Trainingsplätzen;
- KEIN Körperkontakt mit Trainingspartnern; auch nicht bei der Begrüßung/Verabschiedung;
- bei Laufeinheiten muss aufgrund der Windschleppe die Einhaltung größerer Distanzen zwischen den Läufern beachtet werden;
- jedem Spieler/jeder Spielerin wird eine feste Basisstation, in räumlichem Abstand zu den anderen Spieler\*innen, für individuelle Trinkpausen, etc. zugeteilt;
- die Spieler\*innen nutzen nur Getränke aus beschrifteten Flaschen (eigener Name); Gleiches gilt für verwendete Hand-/Schweißtücher;
- gründliches Händewaschen bzw. Desinfizieren in allen Trinkpausen sowie vor und nach dem Training ist obligatorisch;
- bei allen Übungen muss der aktuell geltende Mindestabstand eingehalten werden;
- im Krafraum werden die Geräte entsprechend der aktuell geltenden Abstandsregelungen aufgestellt und genutzt;
- vor der erstmaligen Benutzung müssen alle Flächen und der Boden mit einem vom RKI zugelassenen desinfizierenden Reinigungsmittel behandelt werden; dies ist wöchentlich zu wiederholen;
- alle Geräte, Ergometer, Hanteln usw. sind nach Gebrauch an den Kontaktstellen mit einem vom RKI zugelassenen Desinfektionsmittel zu behandeln;
- sollten Kraftgeräte in der Sporthalle oder anderen Räumen außerhalb des Krafraums benutzt werden, wird dabei der Boden (an der Stelle) als auch das Gerät selbst nach dem Training jeweils desinfiziert; beim Transport aus dem/in den Krafraum ist auf genügend Abstand und die Einhaltung der Hygieneregeln zu achten;
- nach dem Training fahren die Spieler\*innen direkt nach Hause; die Duschen und Umkleidekabinen in der Sporthalle bleiben geschlossen; auf einen persönlichen Austausch nach dem Training ggf. vor der Halle/dem Trainingsort wird kategorisch verzichtet;
- keine Gemeinschaftsverpflegung für die Spieler\*innen;
- Sport- und Trainings Sachen werden individuell zu Hause gewaschen (kein zentrales Waschen über den Verein); ,

## **2. VOLLEYBALLSPEZIFISCHES TRAINING IN DER KLEINGRUPPE (MIT TRAINER\*IN)**

- Kleingruppen-Training (maximal 4-5 Spieler\*innen) unter Berücksichtigung der o. g. Hygienevorschriften;
- physische Mannschaftsbesprechungen und sonstige Mannschaftszusammenkünfte (auch zu Trainingszwecken) sind nicht gestattet; es sind digitale Alternativen zu nutzen; das Erklären von Übungen ist unter Wahrung der Abstandsregelungen erlaubt;
- Erklärungen auf Taktikboard/Tafel erfolgen unter Einhaltung der Distanzregelungen;
- das Training (Beachvolleyball-Feld oder Sporthalle) findet nur nach vorheriger Anweisung durch den Trainer/die Trainerin (das Betreuerteam) statt;
- die Anreise zum Training erfolgt aus hygienischen Gründen nicht in Fahrgemeinschaften;
- die Spieler\*innen kommen in Trainingskleidung direkt (ohne zeitlichen Vorlauf) den Trainingseinheiten und begeben sich direkt zu den vorgesehenen Trainingsplätzen;
- jedem Spieler/jeder Spielerin wird eine feste Basisstation, in räumlichem Abstand zu den anderen Spieler\*innen, für individuelle Trinkpausen etc. zugeteilt;
- die Spieler\*innen nutzen nur Getränke aus beschrifteten Flaschen (eigener Name); Gleiches gilt für verwendete Hand-/Schweißtücher;
- gründliches Händewaschen bzw. Desinfizieren in allen Trinkpausen, vor und nach dem Training ist der Standard; auf dem Weg zu den und an den Waschbecken sind die Abstandsregelungen einzuhalten;
- KEIN Körperkontakt mit Trainingspartnern während des Trainings; auch nicht bei der Begrüßung/Verabschiedung; kein Abklatschen nach Spielzügen/Übungen;
- es werden grundsätzlich Übungsformen gewählt, bei denen ein Abstand von 1-2m zum Netz eingehalten werden kann, falls sich auf der gegenüberliegenden Netzposition auf der gegnerischen Spielfeldhälfte Personen befinden;
- keine direkten Ballaktionen am Netz;
- es werden grundsätzlich Übungsformen gewählt, die Kollisionen vermeiden/unmöglich machen (keine zwei oder mehr Personen in der Abwehr oder der Annahme);
- wenn möglich werden Übungsformen gewählt, bei denen keine Aufschläge/Angriffe in die Mitte zwischen zwei Spieler\*innen erfolgen (da dadurch direkter Kontakt verursacht werden könnte);
- nach dem Training fahren die Spieler\*innen direkt nach Hause; die Duschen und Umkleidekabinen in der Sporthalle bleiben geschlossen; auf einen persönlichen Austausch nach dem Training ggf. vor der Halle/dem Trainingsort wird kategorisch verzichtet;
- keine Gemeinschaftsverpflegung für die Spieler\*innen;
- Sport- und Trainingssachen werden individuell zu Hause gewaschen (kein zentrales Waschen über den Verein);

### **3. VOLLEYBALLSPEZIFISCHES MANNSCHAFTSTRAINING (KOMPLETTES TEAM UND TRAINER\*IN)**

Vor Wiederaufnahme des Mannschaftstrainings und vor den konkreten Trainingseinheiten:

- Identifikation von Personen mit erhöhtem Risiko nach RKI-Standards im Mannschaftsumfeld; Aufklärung und ggf. Ausschluss dieser Personen von den Trainingsmaßnahmen, wenn möglich (z. B. Co-Trainer\*in); wenn nicht möglich (z. B. Trainer\*in) Anhebung der Hygienestandards für das gesamte Team (z. B. durch dauerhaftes Tragen einer medizinischen Maske durch die identifizierten Personen während des Trainings; vermehrter Abstand, etc.);
- morgendlicher Symptomcheck anhand einer Symptomcheckliste durch die Spieler\*in/Trainer\*in/Betreuer selbst – bei Symptomen sofortige Mitteilung an den Hygienebeauftragten sowie anschließende Isolierung und ggf. Testung; • schriftliche Bestätigung (z. B. Textnachricht) des infektfreien Zustandes von allen Spieler\*innen und Trainer\*innen an den Hygienebeauftragten vor Betreten des Trainingsgeländes;
- Aushang von allgemeinen Hygienemaßnahmen UND Informationen zu "typischen Corona-Symptomen" am Eingang zur Trainingsstätte;
- die Anreise zum Training erfolgt aus hygienischen Gründen nicht in Fahrgemeinschaften;
- eine vom Verein bestimmte Person (Teammanager\*in/Co-Trainer\*in, etc.) regelt den Zugang zum Trainingsgelände für Spieler\*innen und zwingend erforderliche Betreuer (inkl. Trainer\*in);
- Vorhalten von Händedesinfektionsmittel am Eingang zur Trainingsstätte (WICHTIG!) sowie in den Sanitäranlagen, falls diese benutzt werden dürfen; gründliche Verwendung insbesondere vor Zutritt zum Trainingsgelände/zur Trainingsstätte;
- die Spieler\*innen kommen idealerweise in Trainingskleidung direkt (ohne zeitlichen Vorlauf) zu den Trainingseinheiten und begeben sich direkt zu den vorgesehenen Trainingsplätzen;
- die maximale Personenanzahl für einen Raum in der Trainingsstätte ist an der geschlossenen Tür vor dem Raum (Umkleiden- /Sanitärbereiche) anzugeben und berechnet sich anhaltsweise aus der Quadratmeter-Zahl des Raumes geteilt durch 10;
- die Aufenthaltsdauer in den Gemeinschaftsräumen (Kabinen) vor und nach dem Training wird auf ein Minimum reduziert, ebenso die Dauer und die Intensität des Kontakts zu Mitspielern und Betreuern; Körperkontakt wird vermieden: z. B. Begrüßung/Verabschiedung; Abklatschen nach Spielzügen/Übungen;
- gute Durchlüftung der Trainingsstätten VOR Trainingsbeginn;

### **Während der Trainingseinheiten:**

- das Training findet grundsätzlich unter Ausschluss der Öffentlichkeit statt;
- die Nutzung von Krafräumen ist möglich, allerdings weiterhin unter strenger Einhaltung der Abstands- und Hygieneregeln;
- Erklärungen auf dem Taktikboard/der Tafel während des Trainings sowie physische Mannschaftsbesprechungen in ausreichend großen Räumlichkeiten sind möglich, erfolgen aber unter Einhaltung der Distanzregelungen mit medizinischer Maske (alle Beteiligte); digitale Alternativen zu physischen Mannschaftsbesprechungen sind grundsätzlich zu präferieren;
- es sind jegliche Übungsformen gestattet;
- es müssen keine Abstandsregelungen bei der Durchführung der Übungen berücksichtigt werden;
- jedem Spieler/jeder Spielerin wird eine feste Basisstation, in räumlichem Abstand zu den anderen Spieler\*innen, für individuelle Trinkpausen etc. zugeteilt;
- die Spieler\*innen nutzen nur Getränke aus beschrifteten Flaschen (eigener Name); Gleiches gilt für verwendete Hand-/Schweißtücher;
- gründliches Händewaschen bzw. Desinfizieren in allen Trinkpausen, vor und nach dem Training ist der Standard; auf dem Weg zu den und an den Waschbecken sind die Abstandsregelungen einzuhalten;

### **Nach den Trainingseinheiten:**

- es wird auf gute und regelmäßige Durchlüftung der Trainingsstätten geachtet;
- die Türen der Trainingsstätte sollten insgesamt möglichst offenbleiben, damit keine Türgriffe benutzt werden müssen;
- Gemeinschaftsräume (Umkleiden, Duschen) werden nur in kleinen Gruppen unter Wahrung der Abstandsregeln genutzt; sollte das nicht möglich sein, findet das Umziehen und Duschen zu Hause statt;
- ist die Benutzung der Gemeinschaftsräume notwendig, sorgen Abstandsmarkierungen (z. B. geklebte Sperrflächen) für die notwendige Distanz; jedem Spieler/jeder Spielerin wird nach Möglichkeit ein fester Platz zugewiesen;
- im Falle der Nutzung der Duschen gelten die Abstandsmarkierungen auch und insbesondere dort;
- nach dem Training (und ggf. dem Umziehen/Duschen) fahren die Spieler\*innen direkt nach Hause; auf einen persönlichen Austausch nach dem Training ggf. vor der Halle/dem Trainingsort wird kategorisch verzichtet;
- keine Gemeinschaftsverpflegung für die Spieler\*innen; es ist nur „take away“ möglich;
- Sport- und Trainingssachen werden individuell zu Hause gewaschen (kein zentrales Waschen über den Verein);
- regelmäßige Flächendesinfektion (inkl. aller verwendeten Gerätschaften) am Ende des Trainingstages.