

## **Wiederaufnahme des Trainings unter Achtung der Coronaschutzverordnung**

### **Und den 10 Leitplanken des DOSB**

#### **TRAINING MONTAG DAMEN:**

**Trainingsort:** Mendesportanlage, Rasenplatz und Kunstrasenplatz(4 Platzhälften)

18:30 Uhr bis 20:30 Uhr

#### **TRAINING MITTWOCH HERREN:**

**Trainingsort:** Mendesportanlage, Rasenplatz und Wiese am Container

(2 Platzhälften plus 2 Plätze auf der Wiese)

18:30 Uhr bis 20:30 Uhr

#### **GRUNDSÄTZLICHES:**

- Die Teilnehmer reisen einzeln an, in Sportkleidung(Kabinen/Duschen bleiben verschlossen), achten auch bei Ankunft auf den Mindestabstand.
- Toilettenbesuche sind dem Corona Beauftragten anzumelden, es darf nur einzeln zur Toilette gegangen werden. Danach müssen sich sowohl Hände gewaschen werden.
- Aufteilung des Teams in Trainingsgruppen zu 4 Personen. Jeder Trainingsgruppe wird ein Trainingsbereich zugewiesen(Zwei 4er Gruppen/Platzhälfte), jedem Teilnehmer ein Erholungsort. Die Trainingsgruppen bleiben in ihrer Zusammensetzung immer gleich(Infektionsketten lassen sich so leichter nachverfolgen). Die Anwesenheit wird durch den Trainer dokumentiert, inklusive der Gruppenzugehörigkeit.
- Während des gesamten Trainings ist auf den Mindestabstand von mindestens 2 Metern zu achten und zu Gewährleisten. Bei Sprinttraining erhöht sich dieser auf 5m, Kontaktloses Training(Kraft, Ausdauer, Handling)
- Während Besprechungen, sowie auf der gesamten Anlage tragen die Teilnehmer einen Mund-Nasenschutz, unter Achtung der Abstandsregel (2,0m).
- Nach dem Training werden die gebrauchten Trainingsutensilien desinfiziert. Dieses geschieht jeweils durch den Corona Beauftragten.  
Damen: Frau Sonja Strohsahl, Herren: Herr Richard Menzel
- Jeder Teilnehmer desinfiziert sich bei Ankunft, als auch bei Verlassen des Trainings, die Hände, mit dem durch den Verein bereitgestellten Desinfektionsmittel.

### **PLATZSPEZIFISCHE ANWEISUNGEN:**

- Bei Ankunft und Betreten des Platzes, sowie beim Verlassen des Geländes, ist darauf zu achten, den richtigen Weg zu nutzen und auf den Abstand zu achten.
- Der Materialcontainer darf nur einzeln betreten werden
- Der Gang zur Toilette geschieht im Einbahnstrassenprinzip. Durch die Rechte Glastür wird das Gebäude betreten, durch die linke Glastür verlassen, das verhindert, das evtl. wartende Personen, auf Personen treffen, welche die Toilette besucht haben.
- Die Trainingsgruppen benutzen nur den ihnen zugewiesenen Platz unter Einhaltung der Abstandsregeln.
- Trainingsmaterialien werden nach dem Training, an einem angewiesenen Platz vor den Container gelegt, damit sie dort vom Corona Beauftragten desinfiziert werden können und in den Container geräumt werden.

# ALLGEMEINE INFEKTPRÄVENTION & HYGIENEREGELN

SELBSTKONTROLLE: BEVOR DU ZUM TRAINING KOMMST, KONTROLLIERE DICH SELBST.

1

FÜHLST DU DICH KRANK?

JA/ NEIN?

BEI JA, BESTEHEN SYMPTOME WIE:

FIEBER ÜBER 37,5°C

KURZATMIGKEIT

HUSTEN ODER HALSSCHMERZEN

UNBESTIMMTE KRANKHEITSSYMPTOME

(GLIEDERSCHMERZEN)

VERLUST DES DES GESCHMACKS/

GERUCHSSINN

JA: #STAYHOME.

Kontaktiere Deinen Arzt & das Gesundheitsamt

NEIN: NÄCHSTE FRAGE

2

HATTEST DU IN DEN LETZTEN 2 WOCHEN KONTAKT ZU EINEM CoVID-19 POSITIVEN?

JA/ NEIN?

JA: #STAYHOME.

Kontaktiere Deinen Arzt & das Gesundheitsamt.

NEIN: NÄCHSTE FRAGE

3 CoVid +

WARST DU CoVID-19 POSITIV IN DEN LETZTEN 2 MONATEN?

JA/ NEIN?

JA: KEIN TRAINING!

Kontaktiere Deinen Arzt und lass ein EKG/ Herzcheck durchführen.

NEIN: VIEL SPAß BEIM TRAINING