



Hygienekonzept des **Scherberger Turnvereins 1892 e.V.** zur Wiederaufnahme des Handballsports

Information für alle Mitglieder:

Ab sofort kann wieder, stufenweise, Sport beim TV Scherberg getrieben werden.

Um dabei jedoch die Sicherheit aller Beteiligten zu gewährleisten, haben wir nach dem Positionspapier der Deutschen Handballbund e.V. vom 30.04.2020, ein Konzept entwickelt, welches bei der Teilnahme am Handballangebot des TV Scherbergs eingehalten werden muss.

Unser Stufenplan findet sich auf der nächsten Seite. Alle weiteren Seiten dieses Dokumentes wurden aus den folgenden Dokumenten übernommen:

- Positionspapier des Deutschen Handballbund e.V. vom 30.04.2020
- Ergänzende Materialien "Return To Play" für Vereine und Verbände des Deutschen Handballbund e.V. vom 19.05.2020, siehe auch www.dhb.de/returntoplay.

Da sich unser Konzept sowohl auf die Vorgaben des Landes als auch auf die Empfehlungen des Deutschen Handballbund stützt und sich diese jeder Zeit ändern können, werden auch wir, wenn nötig, unser Konzept dementsprechend anpassen.

Das Hygienekonzept gilt für die Dauer der Notwendigkeit allgemeiner Vorkehrungsmaßnahmen im Rahmen der Eindämmung der aktuellen Covid 19 Pandemie

STUFEN



Bei der Durchführung der Phasen gilt es insbesondere Risikogruppen zu schützen: Personen, die zu der Risikogruppe gehören bzw. regelmäßig in Kontakt mit Risikogruppen stehen, wird bis auf Weiteres empfohlen autonomes Sporttreiben zu bevorzugen oder in konzeptioneller/ fachlicher Art zu unterstützen.

Die Trainer haben dafür Sorge zu tragen, dass die Regelungen berücksichtigt werden. Im Kinder- und Jugendbereich sind Eltern in Entscheidungen, Abläufe und die Umsetzung von Maßnahmen zur Einhaltung der Richtlinien einzubeziehen. Grundsätzlich ist die Präsenz anderer Personengruppen auf ein Minimum zu beschränken.

- Zu jedem Training führen die Übungsleitenden eine Anwesenheitsliste (Trainingsliste).
- Zu jedem Training werden eigene Handtücher und Desinfektionsmittel mitgeführt.
- Händedesinfektionsmittel wird zur Verfügung gestellt (Im Jugendbereich verwalten dies die Übungsleitenden)
- Allen Sportlern wird das anliegende Konzept zur Verfügung gestellt, die Übungsleitenden führen zu jeder Trainingseinheit eine ausgedruckte Version bei sich.
- Vor Trainingsaufnahme der Stufe 3 muss der Fragebogen SARS COV2 RISIKO vorgelegt werden. Bei positiven Antworten ist die Aufnahme des Trainings für die betroffene Person nicht möglich. Änderungen sind durch die Sportler anzuzeigen.

FRAGEBOGEN COVID-19 IM HANDBALLSPORT

Verein: _____

1. Personenbezogene Daten

Name: _____

Vorname: _____

Mannschaft: _____

Bezeichnung der Kleingruppe: _____

Adresse: _____

Telefon (mobil): _____

Mail: _____

2. Kontaktrisiko-Evaluation

Bitte beantworten Sie die Fragen zur Einschätzung des Kontaktrisikos mit SARS-CoV-2	JA	NEIN
Hatten Sie Kontakt zu einem bestätigten SARS-CoV-2 Fall innerhalb der letzten 14 Tagen?		
Bestand in der Vergangenheit die Anordnung einer behördlichen Quarantäne im Zusammenhang mit SARS-CoV-2? Wenn ja, bitte Datum des Ablaufs der Anordnung angeben: _____		
Waren Sie innerhalb der letzten 14 Tage außerhalb Ihres gemeldeten Heimortes und/oder Trainingsortes? Wenn ja, bitte aufführen wann und wo: _____		

3. Symptomevaluation

Bitte beantworten Sie die Fragen zu Ihrer aktuellen klinischen Symptomatik! (bitte berücksichtigen Sie den Zeitraum der letzten 14 Tage)	JA	NEIN
Fieber		
Allgemeines Krankheitsgefühl, Kopf- und Gliederschmerzen		
(Trockener) Husten		
Atemnot (Dyspnoe)		
Geschmacks- und/ oder Riechstörungen		
Halsschmerzen		
Kopfschmerzen		
Schnupfen (Rhinitis)		
Übermäßiges Kältegefühl		
Durchfall (Diarrhoe)		

Die Symptome von Covid-19 sind eher unspezifisch und können auch u.a. bei einer Grippe auftreten. Dennoch sollte auch bei einem milden Verlauf bzw. Anzeichen eines dieser Symptome auf die Teilnahme am Trainingsbetrieb verzichtet werden. Gegebenenfalls sollten die örtlichen Anlaufstellen kontaktiert werden (Gesundheitsämter, hausärztliche Praxen etc.).

Sollte eine der Fragen auf dieser Seite mit „JA“ beantwortet werden, verzichten Sie bitte auf die Teilnahme am Trainingsbetrieb und kontaktieren gegebenenfalls die örtlichen Anlaufstellen (Gesundheitsämter, hausärztliche Praxen etc.).

STUFE 5: MANNSCHAFTS- TRAINING

HANDBALLSPEZIFISCHES TRAINING OHNE ZWEIKÄMPFE IN KLEINGRUPPEN

Geplanter Startzeitpunkt: 01.06.2020

In der fünften Stufe kann eine sukzessive Zusammenführung der Kleingruppen angestrebt werden. Diese mündet in Mannschaftstraining ohne Zweikämpfe.

Pass, Wurf und Kleingruppentaktik wie beispielsweise Feldspieler oder Torwartkooperation, können einstudiert werden.

- Athletik- und/oder Techniktraining sowie handballspezifisches Training ohne Zweikämpfe mit Vor-Ort-Anleitung durch Trainer*in und bis zur vollen Kaderstärke
- Einhaltung der Abstandsregelung von mindestens 2 Metern zur Trainingspartner*innen, zu Trainer*innen oder anderen Personen
 - Es werden keine Hilfestellungen mit Körperkontakt durchgeführt
- Einhaltung der Desinfektions- und Hygieneregeln, insbesondere Handhygiene sowie Desinfektion benutzter Sportgeräte, wie zum Beispiel Langhanteln
- Bei Übungen mit Ball und Partner ist die Balloberfläche vor und nach dem Training regelmäßig zu desinfizieren
- Auf- und Abbau von benötigten Materialien werden von festgelegten Personen mit Mund-Nasen-Schutzmasken durchgeführt
 - Auf den Einsatz von Materialien zur Nutzung durch mehrere Personen sollte allerdings weitestgehend verzichtet werden
- Duschen und Umziehen erfolgen ausschließlich zu Hause
- Einhaltung der Desinfektions- und Hygieneregeln
 - Vor und nach der Betätigung im Freien sollten nach der Rückkehr ins häusliche Umfeld entsprechende Hygienemaßnahmen durchgeführt werden (Händewaschen etc.)
- Wurfübungen können mit Torhüter*in durchgeführt werden
- Passübungen sind erlaubt; dabei bleiben die jeweiligen Zusammensetzungen von Partner*innen stets bestehen
 - Bei Übungen mit Ball und Partner ist die Balloberfläche nach dem Training zu desinfizieren
- Fahrgemeinschaften mit Trainer*in oder Trainingspartner*in von/und zum Training sind zu vermeiden und im Ausnahmefall nur unter Verwendung eines Mund-Nasenschutzes zulässig
- Duschen und Umziehen erfolgen ausschließlich zu Hause; Umkleidekabinen bleiben geschlossen
- Steuerung des Zutritts in die Räumlichkeiten (ohne Warteschlangen)
 - Kein Verweilen in Eingangs- und Durchgangsbereichen (Eltern, nächste Trainingsgruppe etc.)
 - Wenn möglich ist zwischen Ein- und Ausgängen zu differenzieren
 - Keine Zuschauer
- Das Tragen von Schweißbändern zur Absorption von Schweiß von den Handflächen/ der Stirn wird empfohlen
- Einhaltung der Desinfektions- und Hygieneregeln, insbesondere Handhygiene sowie Desinfektion benutzter Sportgeräte, wie zum Beispiel Hanteln und Handbälle
 - Toilettengänge sollten von den Teilnehmenden, wenn möglich, vermieden werden
 - Bereitstellung von Flüssigseife zum Händewaschen
 - Nutzung von Einweg-Papierhandtüchern
 - Desinfektionsmittel wird durch den Verein bereitgestellt
 - Vor und nach der Betätigung im Freien sollten entsprechende Hygienemaßnahmen durchgeführt werden (Händewaschen, etc.)
- Kontaktfreie Sportausübung: Kein Händeschütteln, Jubeln, Trauern o.ä.

STUFE 6:

MANNSCHAFTS- TRAINING +

HANDBALLSPEZIFISCHES TRAINING MIT ZWEIKÄMPFEN

Geplanter Startzeitpunkt: 01.07.2020

Die sechste Stufe zur Rückkehr zum Handballsport führt Zweikämpfe wieder in den Trainingsbetrieb ein:

- Athletik- und/oder Techniktraining sowie handballspezifisches Training mit Zweikämpfen mit Vor-Ort-Anleitung durch Trainer*in und bis zur vollen Kaderstärke
- Einhaltung der Desinfektions- und Hygieneregeln, insbesondere Handhygiene sowie Desinfektion benutzter Sportgeräte.
 - Bei Übungen mit Ball ist die Balloberfläche vor und nach dem Training zu desinfizieren
- Fahrgemeinschaften mit Trainer*in oder Trainingspartner*in von/und zum Training sind zu vermeiden und im Ausnahmefall nur unter Verwendung eines Mund-Nasenschutzes zulässig
- Duschen und Umziehen erfolgen ausschließlich zu Hause; Umkleidekabinen bleiben geschlossen
- Steuerung des Zutritts in die Räumlichkeiten (ohne Warteschlangen)
 - Kein Verweilen in Eingangs- und Durchgangsbereichen (Eltern, nächste Trainingsgruppe etc.)
 - Wenn möglich ist zwischen Ein- und Ausgängen zu differenzieren
 - Keine Zuschauer
- Das Tragen von Schweißbändern zur Absorption von Schweiß von den Handflächen/ der Stirn wird empfohlen

STUFE 7:

(TEST-)SPIEL- UND WETTKAMPFBETRIEB

SPIELBETRIEB OHNE PUBLIKUM

Geplanter Startzeitpunkt: 01.08.2020

Nach einer ausreichenden Vorbereitungszeit zur Verletzungsprophylaxe erfolgt die Wiederaufnahme des Wettkampfbetriebs ohne Publikum:

- Der Spielbetrieb erfolgt unter Ausschluss des Publikums. Pressevertreter*innen dürfen in der Halle sein, sofern die Regelungen der Bundes- und jeweiligen Landesregierung dies zulassen.
- Trainingsbetrieb wie zuvor beschrieben
- Für jedes Spiel erfolgt die Zulassung zum Spiel nur wenn eine aktuelle Kontaktrisiko-Evaluation und Symptomevaluation vollständig negativ sind
 - Im Wettkampf- und Testspielbetrieb gelten diese Regelungen auch für Schiedsrichter*innen und das Kampfgericht

STUFE 8: WETTKAMPF- BETRIEB +

SPIELBETRIEB MIT PUBLIKUM

Geplanter Startzeitpunkt: 01.09.2020

- Im letzten Schritt wird der reguläre Spielbetrieb mit Publikum durchgeführt: Trainingsbetrieb und Spielbetrieb wie zuvor beschrieben
- Für jedes Spiel erfolgt die Zulassung zum Spiel nur wenn eine aktuelle Kontaktrisiko-Evaluation und Symptomevaluation vollständig negativ sind
- Der Spielbetrieb kann eventuell zunächst noch mit reduzierter Zuschauerzahl und eingeschränkten Bewirtungs- und Restaurationsmöglichkeiten durchgeführt werden, um größere Schlangen, Gedränge oder Ähnliches zu vermeiden

HYGIENEREGELN HANDBALL



ABSTANDSREGELUNG BEACHTEN

Bei Kleingruppen- und Mannschaftstraining sollte zu jedem Zeitpunkt 2 Meter Mindestabstand eingehalten werden. Bei Laufeinheiten liegen keine einheitlichen Empfehlungen vor, dennoch sollten größere Abstände beim Hintereinander-Laufen eingehalten werden. Es werden mindestens 10 m empfohlen, um das Durchlaufen der Atemwolke zu verhindern. Beim nebeneinander Laufen werden 4-5 Meter Mindestabstand empfohlen.



KEIN KÖRPERKONTAKT

Jeglicher Körperkontakt ist zu vermeiden, um eine mögliche Verbreitung des Virus innerhalb der Kleingruppe zu stoppen. Dazu zählen u.a. Hilfestellungen mit Körperkontakt, Handschläge zur Begrüßung, Zweikämpfe, Umarmungen.



GRÜNDLICHES HÄNDEWASCHEN

Vor, nach und gegebenenfalls auch während des Trainingsbetriebs sollten die Hände gründlich entlang der Hygieneregeln des RKI gewaschen werden, um eine Verbreitung des Virus bzw. eine Ansteckung zu vermeiden. In den Sanitäreinrichtungen muss **mindestens** Flüssigseife bereitgestellt werden. Einen genauen Leitfaden mit Hinweisen zur Händehygiene sind unter www.dhb.de/returntoplay zu finden



RICHTIGES HUSTEN UND NIESEN

Um keine Krankheitserreger weiterzuverbreiten und andere vor Ansteckung zu schützen, sollten Erkrankte die folgenden allgemeinen Regeln beachten:

- Abstand von mindestens einem Meter von anderen Personen einhalten und wegrehen
- Niesen oder husten am besten in ein Einwegtaschentuch, das nach einmaligem Gebrauch in einen Mülleimer mit Deckel geschmissen wird
- Ist kein Taschentuch griffbereit, sollte die Armbeuge vor Mund und Nase gehalten und ebenfalls dabei von anderen Personen abgewendet werden
- Nach dem Naseputzen, Niesen oder Husten gründlich die Hände waschen!



KLEINGRUPPENTRAINING UND DOKUMENTATION

Zunächst sollte der Trainingsbetrieb in Kleingruppen bis zu einer Gruppengröße von max. 5 Sportler*innen durchgeführt werden. Die Kleingruppen sollten sich stets aus denselben Sportler*innen und Trainer*innen zusammensetzen und dokumentiert werden. Gegebenenfalls kann die Gruppengröße nach Anpassung der Regelungen durch Bund und Länder auf 10 Personen erhöht werden. (Dokumentationsbögen unter www.dhb.de/returntoplay)



OUTDOOR TRAINING BEVORZUGEN

Bis es zu einer Freigabe der Turn- und Sporthallen kommt, sollte das gemeinsame Kleingruppen-Training im Freien (z.B. Rasen-, Kunstrasen-, Sand-, Beton- oder Tartan-/ Kleinspielfeldplätze) durchgeführt werden.



REINIGUNG VON MATERIALIEN

Das RKI äußert sich diesbezüglich wie folgt: „In diesem Zusammenhang wird auch darauf hingewiesen, dass die konsequente Umsetzung der Händehygiene die wirksamste Maßnahme gegen die Übertragung von Krankheitserregern auf oder durch Oberflächen darstellt. [...] Wird eine Desinfektion im Einzelfall als notwendig erachtet, so sollte diese generell als Wischdesinfektion durchgeführt werden. Eine Sprühdesinfektion, d.h. die Benetzung der Oberfläche ohne mechanische Einwirkung, ist weniger effektiv und auch aus Arbeitsschutzgründen bedenklich, da Desinfektionsmittel eingeatmet werden können. Auch Raumbegasungen zur Desinfektion sind hier grundsätzlich nicht erforderlich.“ www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/Reinigung_Desinfektion (Stand: 04.04.2020)



BELÜFTUNG GESCHLOSSENER RÄUMLICHKEITEN

Bei der Wiederaufnahme des Trainingsbetriebs in Turn- und Sporthallen bzw. generell in geschlossenen Räumlichkeiten sollte auf eine ausreichende und regelmäßige Belüftung des Innenraums geachtet werden.



UMZIEHEN UND DUSCHEN

Die Sportler*innen und Trainer*innen duschen und ziehen sich ausschließlich zu Hause um und kommen dementsprechend schon in Sportkleidung zum Training.



STEUERUNG DES ZUTRITTS IN DIE RÄUMLICHKEITEN

Wenn möglich, ist bei einem Indoor-Trainingsbetrieb zwischen Ein- und Ausgängen zu differenzieren, um Warteschlangen bzw. das Aufeinandertreffen verschiedener Kleingruppen zu vermeiden. Ebenso sollten keine Personen in Eingangs- und Durchgangsbereichen verweilen.



INDIVIDUELLE AN- UND ABREISE

Die An- und Abreise zu Trainingseinheiten sollte stets individuell unter Berücksichtigung der Richtlinien (Mund-Nasenschutz-Maske in öffentlichen Verkehrsmitteln usw.) erfolgen. Fahrgemeinschaften mit Trainer*innen oder Trainingspartner*innen vom und zum Training sind zu vermeiden und im Ausnahmefall nur unter Verwendung einer Mund- Nasen-Schutzmaske zulässig



NUTZUNG VON (EIGENEN) MATERIALIEN

Generell wird empfohlen eigene Materialien, wie Handbälle etc., im Trainingsbetrieb zu nutzen. Ansonsten sollten Bälle ausschließlich in den jeweiligen Kleingruppen verwendet und markiert werden.



UMKLEIDEKABINEN GESCHLOSSEN HALTEN

Umkleidekabinen bleiben stets verschlossen. Toiletten müssen wir ggf. noch auf Sanitäreinrichtungen erweitern. Corona-Schutzverordnung anschauen



RISIKOGRUPPEN SCHÜTZEN

Sportler*innen, Trainer*innen, Schiedsrichter*innen etc., die Teil der Risikogruppe sind (unter anderem auch mit relevanten Vorerkrankungen), oder mit Risikogruppen in direktem Kontakt stehen, wird empfohlen vorerst nicht eingesetzt zu werden. Sollten sich Personen trotz der Zugehörigkeit zu der Risikogruppe entscheiden am Handballbetrieb teilzunehmen, liegt dies und die Folgen dieser Entscheidung in der Verantwortung des Einzelnen.



VERSAMMLUNGEN UND FESTE

Auf (Mitglieder-)Versammlungen, Sitzungen in Vereinsheimen etc. sollte gänzlich verzichtet werden. Es wird empfohlen derartige Veranstaltungen online durchzuführen. Auch die Ansammlung von wartenden Personen sollte versucht werden zu vermeiden.



FESTLEGUNG EINES CORONA-BEAUTRAGTEN

Es wird empfohlen eine verantwortliche Person zur Qualitätssicherung und zur Einhaltung der Richtlinien zu benennen, die dafür Sorge trägt, dass alle nötigen Regelungen eingehalten werden (zum Beispiel Kennzeichnung der Ein- und Ausgänge, Bereitstellung von Desinfektionsmittel). Sie können für das Nichteinhalten der Vorschriften allerdings nicht haftbar gemacht werden.

Voraussetzung für die Wiedereröffnung des Sportbetriebs in den Sportvereinen sind die Vorgaben der länderspezifischen Coronaschutzverordnungen. Die Checklisten werden zwar regelmäßig aktualisiert, sind aber immer auf die Anpassung aller Bundesländer zu adaptieren.

ALLGEMEINE HYGIENEMASSNAHMEN

- Der Reinigungs- und Desinfektionsplan des Vereins ist aktualisiert/erweitert und neu beschlossen.
- Folgende Hygieneausrüstung liegt in ausreichendem Umfang vor (bei kommunalen Sportstätten liegt die Verantwortung teilweise beim Träger):
 - Flächendesinfektionsmittel
 - Handdesinfektionsmittel mit Spendern
 - Flüssigseife mit Spendern
 - Papierhandtücher
 - Einmalhandschuhe
 - Mund-Nasenschutz-Maske (für Trainer*innen und Übungsleiter*innen)
- Die Erste-Hilfe-Ausstattung ist auf Vollständigkeit überprüft und (falls nötig) um Mund- Nasen-Schutzmasken und Einweghandschuhe erweitert.
- Sämtliche Hygienemaßnahmen und neuen Regelungen sind an alle Mitglieder, Teilnehmende, Übungsleiter*innen/Trainer*innen und Mitarbeiter*innen kommuniziert:
 - per E-Mail
 - über die Website und die Social-Media-Kanäle
 - per Aushang an den Sportstätten
- Anwesenheitslisten für Trainingseinheiten und Sportkurse sind vorbereitet, um mögliche Infektionsketten zurückverfolgen zu können. (s. Vorlage Downloadbereich)
- Aushänge, wie viele Personen sich in den einzelnen Räumen/Flächen gleichzeitig aufhalten dürfen, sind gut sichtbar platziert (Richtwert: mindestens 10m² pro Person). Hierbei gilt es die Anzahl an die entsprechenden Regelungen von Bund und Länder zu adaptieren.
- Es ist ein*e Beauftragte*r benannt, um die Einhaltung der Maßnahmen laufend zu überprüfen.

NUTZUNG DER SPORTSTÄTTE

- Im Reinigungs- und Desinfektionsplan ist geregelt, wer für die Hygiene in den genutzten Räumlichkeiten/Flächen zuständig ist (inklusive Reinigungszeiten, ggf. Kommunikation zur Kommune/ Land notwendig). Ggf. sollte auch ein Zugriff auf Hygieneartikel (Bsp. Papierhandtücher) mit dem Träger besprochen werden.
- Bei Nutzung einer städtischen/kommunalen Sportstätte ist die Einhaltung der entsprechenden Richtlinien des Trägers zu beachten/gewährleisten.
- Handdesinfektionsmittel wird vor dem Betreten und Verlassen der Sportstätte bereitgestellt und es wird versucht den Einlass mit offenen Türen zu gestalten. Damit sinkt die Anzahl an Kontakten mit Türklinken.
 - Der Verein gewährleistet, dass der Zutritt zur Sportstätte
 - nacheinander,
 - ohne Warteschlangen,
 - mit entsprechender Mund-Nasenschutz-Maske und
 - unter Einhaltung des Mindestabstandes von 2 Metern erfolgt.
- Wenn möglich sind in der Sportstätte getrennte Ein- und Ausgänge und markierte Wegeführungen („Einbahnstraßen-System“) vorgegeben, um die persönlichen Kontakte zu minimieren.
- Aufzüge dürfen stets nur von einer Person genutzt werden.
- Aushänge informieren über die wichtigsten Verhaltens- und Hygieneregeln (richtig Hände waschen/ desinfizieren, Niesen/Husten, Abstand, Körperkontakt, Lüftung der Räume).
- In den Sanitäranlagen (sofern geöffnet) gibt es eine ausreichende Menge an Handdesinfektionsmitteln, Flüssigseife und Papierhandtüchern. Der Abfall sollte in geschlossenen Behältern kontaktfrei entsorgt werden.
- Auch in den Sanitäranlagen muss ein Mindestabstand von 1,5 Metern eingehalten und ein Mund-Nasen-Schutz getragen werden.
- Umkleiden/Duschen sind abgeschlossen und dürfen nicht benutzt werden.
- Gastronomiebereiche sowie Gemeinschafts-/Gesellschaftsräume bleiben geschlossen. Es werden keine Speisen oder Getränke ausgegeben.

TRAININGSBETRIEB

Generell sind alle Sport- und Bewegungsangebote des Vereins bzgl. ihrer Durchführbarkeit im Sinne der Einhaltung der Regeln zum Infektionsschutz zu prüfen und bewerten.

Vor der Wiedereröffnung des Trainingsbetriebs sollte die individuelle Situation (Trainer*innen, Trainingsmöglichkeit, Notwendigkeit der Wiederaufnahme, Teilnehmerzahlen usw.) des Vereines begutachtet und bewertet werden. • Trainer*innen und Übungsleiter*innen wurden in die Hygienebestimmungen des Vereins eingewiesen und haben deren Kenntnis (ggf. schriftlich) bestätigt.

- Den Trainer*innen und Übungsleiter*innen werden notwendige Materialien zur Einhaltung der Hygienevorschriften (z. B. bei Bedarf Mund-Nasenschutz-Masken, Maßband/Zollstock) zur Verfügung gestellt.
- Die Gruppengrößen sind gemäß den geltenden Vorgaben verkleinert worden. Als empfohlene Maßgabe gilt eine Fläche von wenigstens 10m² pro Teilnehmendem. Ein Handballfeld hat 800 qm. Dennoch empfehlen wir die maximale Anzahl von Personen entsprechend der geltenden Regelungen zu definieren.
- Jeder Teilnehmende muss folgende Voraussetzungen erfüllen und dies bei der Anmeldung zur Sporteinheit mind. mündlich bestätigen:
 - Es bestehen keine gesundheitlichen Einschränkungen oder Krankheitssymptome (vgl. Symptomevaluation).
 - Es bestand für mindestens zwei Wochen kein Kontakt zu einer infizierten Person.
 - Vor und nach der Sporteinheit müssen Mund-Nasenschutz-Masken getragen werden. Dieser kann während der Sporteinheit abgelegt werden.
 - Die Hygienemaßnahmen (Abstand halten, regelmäßiges Waschen und Desinfizieren der Hände) sind bekannt und werden eingehalten.
- Zwischen den Sporteinheiten sollte eine Pause von mindestens 10 Minuten vorgesehen werden, um Hygienemaßnahmen durchzuführen und einen kontaktlosen Gruppenwechsel zu ermöglichen. Sofern Indoor, sollten dabei entsprechende Lüftungsmöglichkeiten genutzt werden.
- Trainer*innen und Übungsleiter*innen und Teilnehmende reisen individuell und bereits in Sportbekleidung zur Sporteinheit an. Auf Fahrgemeinschaften wird verzichtet.
- Gästen und Zuschauer*innen ist der Zutritt zur Sportstätte nicht gestattet. Kinder unter 12 Jahren dürfen durch eine Person begleitet werden.
- Trainer*innen und Übungsleiter*innen führen Anwesenheitslisten, sodass mögliche Infektionsketten zurückverfolgt werden können.
- Trainer*innen und Übungsleiter*innen desinfizieren vor und nach der Nutzung sämtliche bereitgestellten Sportgeräte (Wischdesinfektion), die nicht desinfiziert werden können, werden nicht genutzt.
- Wenn Teilnehmende eigene Materialien und Geräte (z. B. Bälle) mitbringen, sind diese selbst für die Desinfizierung verantwortlich. Eine Weitergabe an andere Teilnehmende ist vorerst nicht erlaubt.
- Jeder Teilnehmende bringt seine eigenen Handtücher und Getränke zur Sporteinheit mit. Diese sind nach Möglichkeit namentlich gekennzeichnet.
- Trainer*innen und Übungsleiter*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, Kreisen, Stangen usw.). Ein Verletzungsrisiko ist zu minimieren.
- Der*die Trainer*in/Übungsleiter*in gewährleistet, dass der Mindestabstand von 2 Metern während der gesamten Sporteinheit eingehalten wird.
- Bei Einheiten mit hoher Bewegungsaktivität sollte der Mindestabstand vergrößert werden (Richtwert: 4-5 Meter nebeneinander bei Bewegung in die gleiche Richtung).

- Sämtliche Körperkontakte müssen vor, während und nach der Sporeinheit unterbleiben. Dazu zählen auch sportartbezogene Hilfestellungen, Partnerübungen, gemeinsamer Jubel usw.
- Der Handballsport darf vorerst nur über ein Alternativ- oder Individualprogramm betrieben werden, bis eine entsprechende Freigabe erteilt wurde (siehe hierzu die Übergangsregeln „Return-to-play“).
- Im Falle eines Unfalls/Verletzung sollten sowohl Ersthelfer*innen als auch der*die Verunfallte/Verletzte einen Mund-Nasen-Schutz tragen. Im Falle einer Wiederbelebung wird der Mund der wiederzubelebenden Person mit einem Tuch bedeckt, die Herzdruck-Massage durchgeführt und ggf. auf die Beatmung verzichtet.
- Alle Teilnehmenden verlassen die Sportanlage unmittelbar nach Ende der Sporeinheit.

TRAINER*INNEN

Generell sind alle Sport- und Bewegungsangebote des Vereins bzgl. ihrer Durchführbarkeit im Sinne der Einhaltung der Regeln zum Infektionsschutz zu überprüfen. Insbesondere beim Handball müssen alternative Trainingskonzepte wie z.B. Lauf-, Athletik-, Zirkeltraining usw. angeboten werden.

ALLGEMEINE RAHMENBEDINGUNGEN ZUM SPORTBETRIEB:

- Eine Einweisung in die Hygienebestimmungen des Vereins ist erfolgt. In einem Reinigungs- und Desinfektionsplan ist geregelt, wer für die Hygiene in den genutzten Räumlichkeiten/Flächen zuständig ist.
- Die Gruppengrößen sind gemäß den geltenden Vorgaben angepasst/verkleinert. Als empfohlene Maßgabe gilt eine Fläche von wenigstens 10m² pro Teilnehmendem.
- Die Sporteinheiten sollten möglichst in gleichbleibender Besetzung und erstmal outdoor statt-finden (fester Teilnehmerkreis).
- Hotspots mit vielen Menschen sollten vermieden werden.
- Zur Verletzungsprophylaxe sollte die Intensität der Sporteinheit an die Gegebenheiten (längere Trainingspause der Teilnehmenden/Athlet*innen) angepasst werden.
- Mund-Nasen-Schutzmasken und Einmalhandschuhe sollten als Ersatz (ggf. beim Verein) vorrätig sein.
- Anwesenheitslisten für Trainingseinheiten und Sportkurse sind vorbereitet und werden genutzt.

VOR DER TRAININGSEINHEIT

- Bei jeglichen Krankheitssymptomen ist Trainer*innen/Übungsleiter*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. Ggf. ergibt sich ein Pool an Interimstrainern, die sich in der aktuellen Lage als Vertretung zur Verfügung stellen. Diese Möglichkeit gilt es insbesondere im Rahmen der Trainer*innen/Übungsleiter*innen aus Risikogruppen zu beachten.
- 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.
 - Vor und nach der Sporteinheit müssen Mund-Nasenschutz-Masken getragen werden.
 - Die Hygienemaßnahmen (Abstand halten, regelmäßiges Waschen und Desinfizieren der Hände) sind verstanden und werden eingehalten.
- Trainer*innen, Übungsleiter*innen und Teilnehmende reisen individuell und bereits in Sportbekleidung zur Sporteinheit an. Auf Fahrgemeinschaften wird verzichtet.

- Alle Teilnehmenden bringen ihre eigenen 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 Bälle oder Sportgeräte.
- Zwischen den Sporteinheiten sollte eine Pause von mindestens 10 Minuten vorgesehen werden, um Hygienemaßnahmen sowie Lüftung durchzuführen und einen kontaktlosen Gruppenwechsel zu ermöglichen.
- Jegliche Körperkontakte, z. B. bei der Begrüßung/Verabschiedung müssen unterbleiben.
- Trainer*innen und Übungsleiter*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, Kreisen, Stangen usw.). Ein Verletzungsrisiko ist zu minimieren.
- Die Teilnehmenden werden vor jeder Sporteinheit auf die geltenden Verhaltensmaßnahmen/Hygienevorschriften hingewiesen.
- Trainer*innen und Übungsleiter*innen führen Anwesenheitslisten, sodass mögliche Infektionsketten zurückverfolgt werden können.
- Trainer*innen und Übungsleiter*innen reinigen und desinfizieren sämtliche bereitgestellten Sportgeräte (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

- Trainer*innen und Übungsleiter*innen gewährleisten, dass der Mindestabstand von 2 Metern während der gesamten Sporteinheit eingehalten wird.
- Bei Einheiten mit hoher Bewegungsaktivität sollte der Mindestabstand vergrößert werden (Richtwert: 4-5 Meter nebeneinander bei Bewegung in die gleiche Richtung).
- Die Mund-Nasenschutz-Masken können während der Sporteinheit abgelegt werden. Für den Fall einer Verletzung muss die Mund-Nasenschutz-Maske jedoch immer in Reichweite aller Teilnehmenden sein. • Sämtliche Körperkontakte müssen während der Sporteinheit unterbleiben. Dazu zählen auch sportartbezogene Hilfestellungen, Korrekturen und Partnerübungen.
- Es werden keine Speisen oder Getränke ausgegeben.
- Lautes Sprechen, Rufen und Brüllen ist zu vermeiden. Trillerpfeifen werden nicht genutzt.
- Geräteräume sollten nur einzeln betreten werden.
- Wenn sich Teilnehmende während der Sporteinheit entfernen, muss dies unter Einhaltung der Abstandsregel und durch Abmelden bei dem*der Trainer*in/Übungsleiter*in geschehen. Dies gilt auch für das Aufsuchen der Sanitäreinrichtungen.
- Gästen und Zuschauer*innen ist der Zutritt zur Sportstätte nicht gestattet. Im Zusammenhang mit Kindern unter 12 Jahren kann eine Begleitung durch eine Person legitimiert werden.

NACH DER TRAININGSEINHEIT

- Alle Teilnehmenden verlassen die Sportanlage unmittelbar nach Ende der Sporeinheit unter Einhaltung der Abstandsregeln.
- Nach Beendigung des Angebotes muss der Mund-Nasen-Schutz wieder angelegt werden.
- Trainer*innen und Übungsleiter*innen reinigen und desinfizieren sämtliche genutzten Sportgeräte (Nutzung von Einmalhandschuhen wird empfohlen). Eine Lüftung der Sportanlage erfolgt.
- Die Kontakte unter den Trainer*innen/Übungsleiter*innen werden auf ein Mindestmaß reduziert und dokumentiert; Abstands- und Hygieneregeln sind einzuhalten.

DOKUMENTATIONSBOGEN KLEINGRUPPEN-TRAINING (5 PERSONEN)

Verein: _____ Mannschaftszugehörigkeit: _____
 Bezeichnung der Kleingruppe: _____ Trainer*in: _____

Bildung von 2er-Teams bei Passübungen: In der Tabelle werden die Paarungen für Pass-Übungen in der Spalte 'Team' dokumentiert

		Trainingseinheit #1	Trainingseinheit #2	Trainingseinheit #3	Trainingseinheit #4	Trainingseinheit #5
Namen Sportler*innen: 1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____ 5. _____	Team (1-2)	Ort Datum Zeit	Ort Datum Zeit	Ort Datum Zeit	Ort Datum Zeit	Ort Datum Zeit
		Trainingseinheit #6	Trainingseinheit #7	Trainingseinheit #8	Trainingseinheit #9	Trainingseinheit #10
Namen Sportler*innen: 1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____ 5. _____	Team (1-2)	Ort Datum Zeit	Ort Datum Zeit	Ort Datum Zeit	Ort Datum Zeit	Ort Datum Zeit

DOKUMENTATIONSBOGEN KLEINGRUPPEN-TRAINING (10 PERSONEN)

Verein: _____ Mannschaftszugehörigkeit: _____
 Bezeichnung der Kleingruppe: _____ Trainer*in: _____

Bildung von 2er-Teams bei Passübungen: In der Tabelle werden die Paarungen für Pass-Übungen in der Spalte ‚Team‘ dokumentiert

	Trainingseinheit #1	Trainingseinheit #2	Trainingseinheit #3	Trainingseinheit #4	Trainingseinheit #5
Team (1-5)	Ort Datum	Ort Datum	Ort Datum	Ort Datum	Ort Datum
Namen Sportler*innen:	Zeit	Zeit	Zeit	Zeit	Zeit
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					
10.					

	Trainingseinheit #6	Trainingseinheit #7	Trainingseinheit #8	Trainingseinheit #9	Trainingseinheit #10
Team (1-5)	Ort Datum	Ort Datum	Ort Datum	Ort Datum	Ort Datum
Namen Sportler*innen:	Zeit	Zeit	Zeit	Zeit	Zeit
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					
10.					