

Anforderungen/Grundregeln/Umsetzung Trainingsbetrieb Covid 19

SC Opel Rüsselsheim

Der Vorstand des SC Opel Rüsselsheim

Stand: 14.5.2020



Der Sport- und Trainingsbetrieb kann nach Maßgabe der folgenden Regeln im Breiten- und Freizeitsport in einem ersten Schritt wieder erlaubt werden, wenn die Sportangebote gem. den Grundregeln durchgeführt werden

WICHTIG:

Die Trainer führen Anwesenheitslisten, um etwaige Infektionsketten besser nachverfolgen zu können.

Nachweisen der Stadt Rüsselsheim müssen wir die wichtigsten Grundregeln:

- Kontaktfreiheit
- Einhaltung des Mindestabstandes von 1,5 Metern
- Durchführung von Desinfektionsmaßnahmen, insbesondere bei der gemeinsamen Nutzung von Sportgeräten
- Umkleiden, Dusch- und Waschräume sowie Gemeinschaftsräume - außer Toilettenanlagen - müssen verschlossen bleiben
- Der Zutritt zur Sportstätte erfolgt unter Vermeidung von Warteschlangen und Menschenansammlungen
- Schutz von Risikogruppen

Grundregeln 1

- ausreichend großen Personenabstand gewährleisten (1,5 bis 2 Meter)
- kontaktfrei ohne Wettkampfsimulation und Spiele/Training durchführen
- die Hygiene- und Desinfektionsmaßnahmen, insbesondere bei der gemeinsamen Nutzung von Sportgeräten konsequent einhalten
- die Umkleidekabinen ebenso wie die Gastronomiebereiche bleiben geschlossen, Bekleidungswechsel (...) die Nutzung der Nassbereichen in der Sportstätte unterbleiben, keine Zuschauer zugelassen.

Grundregeln 2

- sollten bei einem Spieler oder innerhalb dessen Haushalt Krankheitssymptome wie Husten, Schnupfen, Heiserkeit, Fieber, Atemnot, Muskelschmerzen, Müdigkeit, Kopfschmerzen oder Durchfall auftreten, nimmt der Spieler nicht am Training teil.
- Nach einem positiven Coronavirus-Test eines Spielers oder innerhalb dessen Haushalt nimmt der Spieler 14 Tage lang nicht am Trainingsbetrieb teil.
- Die Spieler reisen möglichst zu Fuß, mit dem Fahrrad oder in privaten PKW einzeln in Sportkleidung an. Fahrgemeinschaften sind im Sinne der Vorgaben nicht zulässig. Eine Nutzung des ÖPNV kann bei der Abreise nur stattfinden, wenn der Spieler die Kleidung gewechselt hat.

Grundregeln 3

- Bei einer Abreise mit dem PKW erfolgt nach dem Training der Wechsel von durchnässten oder verschwitzten Kleidungsstücken im Fahrzeug.
- Der Wechsel der Oberbekleidung nach dem Training ist aus gesundheitlichen und hygienischen Gründen anzuraten. So lange die Umkleiden geschlossen sind, sollten sichtgeschützte Bereiche auf dem Sportgelände unter Einhaltung der Abstandsregelungen genutzt werden.
- Der Zugang zum Trainingsgelände ist wenn möglich so zu gestalten, dass er zu übersehen ist, aber kein Stau entsteht. Wo dies möglich ist, sollte ein Eingang und ein Ausgang eingerichtet werden.
- Jeglicher Körperkontakt wie Handshake oder Abklatschen unterbleibt im Sinne der Abstandsregel.
- Am Eingang muss die Möglichkeit zur Händedesinfektion geschaffen werden

Grundregeln 4

- Begleitpersonen sollten dem Training nicht beiwohnen. Ansonsten ist auf Einhaltung der Abstandsregeln zu achten.
- Nach dem Eintreffen waschen sich die Spieler gründlich die Hände. Wenn vorhanden möglichst einen außenliegenden Wasseranschluss nutzen! Dabei ist die Nutzung eines Waschraumes unter Beachtung der Abstandsregeln möglichst durch einen Betreuer zu kontrollieren.
- Zur besseren Einhaltung der Vorgaben empfehlen sich kleine, übersichtliche Trainingsgruppen. Ein Trainer / Übungsleiter ist für maximal 10 Spieler zuständig.
- Die Belegung eines Sportplatzes erfolgt durch maximal 20 Spieler (Faustregel: möglichst 10 Spieler pro Hälfte)

Grundregeln 5

Toiletten sind mit Desinfektionsmitteln zu versehen und müssen nach der Benutzung vom Benutzer desinfiziert werden. Der Schlüssel wird jeweils von einem Betreuer ausgehändigt.

Das benötigte Trainingsmaterial beschränkt sich auf das Nötigste. Bälle und Markierungshütchen werden möglichst vor der Trainingseinheit desinfiziert und auf dem Platz bereitgestellt.

Trainingsleibchen werden nur dann genutzt, wenn die Spieler ihr eigenes Leibchen mit zum Training bringen und es auch ausschließlich von ihnen selbst getragen wird. Alternative: die Leibchen werden vom Trainer zu Beginn des Trainings ausgegeben und während des Trainings nur von einem Spieler genutzt. Nach jedem Training werden die Leibchen unter Verwendung von Einmalhandschuhen eingesammelt und bei 60 Grad gewaschen.

Grundregeln 6

- Die Trainer führen Check-Listen aller Teilnehmer (Trainer, Betreuer, Spieler) zur Abfrage von Symptomen.
- Die Spieler bewegen die Bälle auf dem Platz ausschließlich mit dem Fuß.
- Ein- oder Zuwürfe sind nicht Gegenstand der Trainingsformen.
- Kopfbälle werden im Training nicht durchgeführt.
- Torwarthandschuhe sind während des Trainings wiederholt zu desinfizieren. Die Torhüter sollen ihr Gesicht möglichst nicht mit den Handschuhen berühren und die Handschuhe keinesfalls mit Speichel befeuchten!
- Nach dem Training werden die verwendeten Trainingsmaterialien möglichst desinfiziert und unzugänglich für Unbefugte verwahrt.

Umsetzung der Anforderungen Grundregeln Covid 19 im Trainingsbetrieb aller Mannschaften

(Damen, Herren, Jugend, Alte Herren)

Die Umsetzung erfolgt in vier Einzelteilen:

- **Generelles**
- **Vor dem Training**
- **Während des Trainings**
- **Nach dem Training**

Generelles:

- Maximal 20 Teilnehmer pro Trainingseinheit (zehn je Spielfeldhälfte)
- Pro Platz nur eine Mannschaft, um Regeln leichter einhalten zu können
- Zwischen Trainingseinheiten 30 Minuten Abstand um die Umkleidezone zu räumen
- Rollierende Trainingseinheiten, um allen Mannschaften und Spielern Trainingskapazitäten einzuräumen.
- Konsequentes Einhalten der Vorgaben!
- **Bei Missachtung Ausschluss vom Trainingsbetrieb!**
- Die Spieler werden darauf hingewiesen eigene Getränke mitzubringen.
- Umkleiden bleiben gesperrt.
- Geräteräume werden nur von Betreuern betreten, um den Mindestabstand einzuhalten.
- Hinweisschilder, die auf die Hygiene- und Abstandsregeln hinweisen werden am Eingang, Toilettenraum und Umkleidebereich angebracht.
- Jede Mannschaft benennt eine Person, die sich ausschließlich darum kümmert, dass die Regeln beachtet und eingehalten werden.
- Trainer/Betreuer haben Mundschutz und Einmalhandschuhe parat, um bei Notwendigkeit einem Spieler auch näher kommen zu können. (Bsp. Verletzung)

Vor dem Training I:

- Bis spätestens zwei Stunden vor dem Training sind die Teilnehmer bekannt, um auszuschließen dass mehr als 20 Personen am Training teilnehmen.
- Sportgeräte werden desinfiziert (Dabei Einmalhandschuhe tragen!) .
- Stationen und Übungen vor dem Trainingsbeginn aufbauen. Der Aufbau erfolgt großflächig um genügend Abstand zwischen den Stationen einzurichten.
- Am Mittelkreis wird eine Begrüßungsstation eingerichtet, an der sich die Spieler zum Trainingsbeginn treffen. Hierbei wird der Mindestabstand durch Bodenmarkierungen gesichert.

Vor dem Training II:

- Das Parkverbot vor dem Tor wird zukünftig strikt eingehalten. Der Bereich wird abgesperrt und per Pylonen wird eine Einbahnstraße erzeugt, so dass Ein- und Ausgang separat erfolgen.
- Personen die mit dem Fahrrad anreisen parken diese an den Fahrradständern am Stadion.
- Der Einlass zum Gelände erfolgt durch das „normale“ Tor für Fußgänger im Eingangsbereich.
- Der Ausgang erfolgt zukünftig über das große Tor für Fahrzeuge. Hierbei wird jedoch nur der Flügel zum Stadion hin geöffnet um den Mindestabstand zwischen Ein- und Ausgang sicherzustellen.
→ Dies gilt für Mannschaften die auf dem Hauptplatz trainieren.
- Für Mannschaften, die auf dem Nebenplatz trainieren erfolgt der Ausgang über das Tor zwischen den Auswechselkabinen.
- Hinter dem Eingang wird eine Handdesinfektionsstation eingerichtet.
- Die Eintretenden Personen laufen auf der Erhöhung direkt an der Gaststätte und Kabinen entlang.
- Hier kommen die Spieler an der Toilette vorbei. Die Tür wird verkeilt so dass ein Betreten zum Händewaschen ohne Berührung erfolgen kann. Da das Wasser per Sensor aktiviert wird bleiben die Armaturen unberührt.

Hygiene Stationen/Eingang und Ausgang:



Vor dem Training III:

- Hinter den Toren Richtung Bauwagensiedlung werden Umkleidezonen eingerichtet.
- Per Bodenmarkierungen werden zwanzig Stationen eingerichtet, so dass der Mindestabstand eingehalten wird.
- Nachdem Schuhwechsel erfolgt der Zugang zum Sportfeld über die kleine Tür hinter dem Tor.
→ **Generell kommen die Spieler umgezogen zum Training!**
Sollte ein größerer Kleidungswechsel wegen durchnässter Kleidung etc. erfolgen müssen, kann dies hinter dem Materialcontainer erfolgen, der als Sichtschutz dient.
Die Spieler bringen einen Müllsack, Gelben Sack o.Ä. zum Training mit, um die Taschen bei Bedarf Regensicher an der Umkleidestation ablegen zu können.
- Die Spieler finden sich am Mittelkreis ein. Hier sind zwanzig Stationen eingerichtet, um den Mindestabstand zu berücksichtigen.
- **KEINE Begrüßungs-Rituale!!!**

Umkleidebereich:



Während des Trainings:

- Nach der Begrüßung fragt der Trainer die Spieler nach Symptomen ab. Sollte ein Spieler Auffälligkeiten vorweisen (Husten etc.) wird dieser umgehend nach Hause geschickt.
Der Trainer kann im Verdachtsfall eine Person vom Training ausschließen auch wenn diese angibt keine Symptome zu haben.
- Finale Dokumentation der anwesenden Spieler durch den Trainer.
- Anschließend werden jeweils zehn Spieler pro Spielhälfte zugeteilt.
- Sind Leibchen zur Durchführung des Trainings notwendig, werden diese nun an die Spieler verteilt. Diese verbleiben während der gesamten Trainingsdauer beim selben Spieler.
- Übungs- und Trainingsformen werden unter Einhaltung des Mindestabstands durchgeführt.
- Der Torhüter platziert neben seinem Tor Desinfektionsmittel, um seine Handschuhe mehrfach reinigen zu können.
- Sollte ein Spieler während der Einheit die Toilette aufsuchen müssen, wird diese von einem Betreuer geöffnet. Nach der Benutzung hat der Spieler die Toilette gründlich zu desinfizieren.
- Anschließend wird die Toilette wieder verschlossen.

Nach dem Training:

- Zum Trainingsabschluss finden sich die Spieler erneut am Mittelkreis ein.
- Unter Einhaltung des Mindestabstands gehen die Spieler zurück zur Umkleidestation.
- Auf dem Weg zur Umkleidestation werden Sammelstationen aufgebaut, um die benutzten Leibchen und Trainingsgeräte abzugeben.
- Beim Verlassen des Sportgeländes laufen die Spieler gemäß der Einbahnregelungen entlang des Spielfeldes zum Ausgang, um den Mindestabstand zu eintreffenden Spielern zu wahren.
- Die benutzten Trainingsgeräte werden desinfiziert (Einmalhandschuhe tragen).
- Die benutzten Leibchen werden bei 60°C gewaschen.
- Handdesinfektion am Ausgang wird zur Verfügung gestellt.
- Größerer Rundgang der Trainer/Betreuer, um sicherzustellen, dass auch alle zusätzlich geöffneten Türen wieder verschlossen sind.

Geplanter Trainingsstart: 18.Mai 2020

