



Wiederaufnahme Trainingsbetrieb

Gesundheitszustand

- Kein Training bei **Husten, Fieber, Atemnot, sämtliche Erkältungssymptome**, ebenso bei Auftreten der Symptome bei anderen Personen im eigenen Haushalt
- Bei positivem Corona-Test im eigenen Haushalt 14 Tage kein Training!

An- und Abreise

- Fahrgemeinschaften sind nach Möglichkeit zu vermeiden
- Umkleiden und Duschen dürfen nicht benutzt werden, also in Trainingskleidung erscheinen
- Nicht übermäßig früh zum Training erscheinen (10 min vorher reicht!)
- Begleitpersonen sollten möglichst nicht beim Training anwesend sein, ansonsten ist der Mindestabstand einzuhalten
- Nach dem Training ist das Sportgelände umgehend zu verlassen

Hygienemaßnahmen

- Händedesinfektion vor und nach dem Training durch jeden Teilnehmer
- Kein Abklatschen, Händeschütteln o.ä. zur Begrüßung oder als Jubelgeste im Training
- Abstände von mind. 1,5m bei Ansprachen und Übungen sind einzuhalten
- Toiletten sind mit Desinfektionsmitteln versehen

Trainingsgestaltung

- Kleine Gruppen (fünf Personen **incl.** Trainer), möglichst das ganze Training über in der gleichen Zusammenstellung lassen, **Gruppen nicht durchtauschen**
- Max. 20 Personen auf dem Sportplatz
- Anwesenheitsliste führen
- Checkliste zur Symptomabfrage (Trainer/Betreuer/Spieler) führen
- Trainingsmaterialien aufs Nötigste beschränken, sind vor und nach dem Training zu desinfizieren
- **Kontaktfreies** Training mit Beachtung des Mindestabstands (auch bei wartenden Spielern), also **keine** Zweikämpfe und **kein** Abschlusspiel
- Bälle sollen nur mit dem Fuß bewegt werden, es gibt **keine Einwürfe oder Zuwerfen** (kein Handball als Übungsform), ebenso **keine Kopfbälle**
- Torhüter sollen nach Möglichkeit nicht mit den Handschuhen ins Gesicht langen
- Leibchen werden je nur von einem Spieler genutzt und nicht untereinander getauscht. Nach dem Training wäscht jeder Spieler sein eigenes Leibchen oder es werden alle gesammelt bei 60°C gewaschen