



## **Regeln für den Wiedereinstieg in das vereinsbasierte Sporttreiben – Hallensport**

### **Teilnahmevoraussetzungen allgemein**

- Die Teilnahme am Training ist freiwillig, die Entscheidung dazu liegt in der Eigenverantwortung des Teilnehmers bzw. der Erziehungsberechtigten.
- Der Trainingsbetrieb findet ausschließlich anhand konkreter Belegungspläne des Vereins und ausschließlich unter Anleitung eines Übungsleiters/ Trainers bzw. einer sonstigen Aufsichtsperson des Vereins statt. Diese Person hält zu allen Teilnehmern immer einen Sicherheitsabstand von mindestens 2 Metern. Erkrankt diese findet kein Training statt. Die Aufsichtsperson gleicht auch die Belegungspläne mit den tatsächlich Anwesenden ab und hält die Listen für den Fall einer Infektion vor.
- Von den Beteiligten wird höchstes Verantwortungsbewusstsein hinsichtlich der Einhaltung der Regeln gefordert.
- Es kommen nur absolut symptomfreie Personen zum Training. Wer typische Symptome wie Husten und Fieber hat, bleibt zu Hause und kontaktiert seinen Hausarzt telefonisch. Dies gilt auch bei Durchfall, Übelkeit, nicht erklärbarer starker Müdigkeit und Muskelschmerzen sowie Störungen des Geruchs- oder Geschmackssinnes.
- Die Anreise zur Sportstätte erfolgt unter Beachtung der Abstandsregeln im Privat-PKW oder mit dem Fahrrad bzw. zu Fuß, Fahrgemeinschaften werden ausgesetzt.

### **Allgemeine Hygieneregeln**

- Beim Betreten und Verlassen der Halle ist besonders auf den Sicherheitsabstand zu achten (Gegenverkehr). Nur die Teilnehmer sowie der Trainer/ die Aufsichtsperson dürfen die Halle betreten. Begleitpersonen sind in der Halle nicht,

erlaubt.

- Ein Mindestabstand von 2 Metern in der Halle ist konsequent einzuhalten,
- Direkter körperlicher Kontakt (z.B. Begrüßung/Handshake, Abklatschen, Umarmung) ist zu vermeiden.
- Die Hygieneregeln müssen eingehalten werden:
  - Nicht ins Gesicht fassen, kleines Handtuch zum Schweiß abwischen mitbringen.
  - Husten und Niesen in die Ellenbeuge oder in ein Taschentuch, welches sofort danach in einem geschlossenen Mülleimer bzw. einer eigenen Abfalltüte entsorgt wird.
  - Hände waschen nach Betreten der Halle.
  - Handdesinfektion nach Kontakt zu potentiell infektiöser Oberfläche (v.a. Türklinke, Klobrille, Wasserhahn etc.).
  - Duschen und Umziehen erfolgt zu Hause, nicht in der Halle. Die Umkleiden und Duschen in der Halle werden nicht genutzt.
  - Die Toiletten sind nach Nutzung zu desinfizieren.
  - Nach Möglichkeit sollen die Trainingsgruppen nicht mehr als fünf bis zehn Personen umfassen (Mindestabstand).

### **Spezielle Hinweise für Badminton**

- Aufenthaltsbereiche für Pausen sind zu kennzeichnen. Falls die Halle neben den Spielfeldern keine ausreichenden Aufenthaltsbereiche bietet, erfolgt der Aufenthalt während der Pausen auf dem Spielfeld.
- Zwischen zwei Trainingsgruppen wird jeweils eine 10-minütige Pause eingeplant, um einen kontaktlosen Wechsel zu ermöglichen.
- Auf- und Abbau von Netzen sowie Kleben des Abstandsstreifens erfolgt durch fest eingeteilte Personen, die dafür Handschuhe und Mundschutz nutzen.
- Es werden ausschließlich Einzel gespielt-
- Die Spieler/innen nutzen ausschließlich eigene Schläger, keine Leihschläger vom Verein/Trainer.
- Jede/r Spieler/in einer Paarung nutzt jeweils einen eigenen Ball, den nur sie/er berühren bzw. ins Spiel bringen darf. Die mindestens zwei Bälle jeder Trainingspaarung werden durch große, farblich unterschiedliche Punkte auf dem Kork deutlich voneinander unterscheidbar gemacht. Alternativ ist es möglich, die Bälle nur mit dem Schläger aufzuheben und ohne Berührung mit Hand/Körper wieder ins Spiel zu bringen. Nach dem Training werden von den jeweiligen Spieler/innen die jeweils eigenen noch brauchbaren Bälle in namentlich beschriftete Ballrollen eingesammelt, nicht mehr brauchbare Bälle in Müll entsorgt.

- Auf Multi-Feeding-Training (Mehrfach-Zuspiel aus der Hand) sollte verzichtet werden.

### **Spezielle Hinweise für Volleyball und Faustball**

- Abstand von 1-2 Metern zum Netz muss eingehalten werden.
- Keine direkten Ballaktionen am Netz.
- Wenn möglich keine Aufschläge/Angriffe in die Mitte zweier Spieler/innen (da direkter Kontakt verursacht wird).
- Mindestabstand von 2 Metern einhalten (Übungsformen ohne Block; Hinterfeld Angriffe usw.).
- Keine direkten Ballaktionen oberhalb der Netzkante am Netz
- Es sollen Übungsformen gewählt werden, die Kollisionen vermeiden/unmöglich machen (keine zwei Personen in der Abwehr, oder Annahme).
- Auf- und Abbau von Netzen sowie Kleben des Abstandsstreifens erfolgt durch fest eingeteilte Personen, die dafür Handschuhe und Mundschutz nutzen.

Die Regeln sind auf Basis der Hinweise der diversen Fachverbände erstellt worden.

Stand 10.05.2020