

# **TSV Chieming**

## **Trainingskonzept Montagsturner mit Coronaauflagen**

Informationsblatt

Stand: 22. September 2020

### **Wiederaufnahme Trainingsbetrieb: Montagsturner**

Der Umgang mit dem Coronavirus erfordert von uns allen viel Disziplin, Verständnis und eine gewisse Umstellungsfähigkeit. Die Umsetzung der Regeln dient dazu in absehbarer Zeit wieder unter normalen Trainingsbedingungen zu arbeiten. Ein gewisser professioneller Umgang mit den Vorgaben ist für uns alle selbstverständlich.

### **Gesundheitszustand / Minimierung von Risiken**

- Nutzung des gesunden Menschenverstandes
- Liegt eines der folgenden Symptome vor, sollte die Person dringend zu Hause bleiben bzw. einen Arzt aufsuchen: Husten, Fieber (ab 38 Grad Celsius), Atemnot, sämtliche Erkältungssymptome.
- Das gleiche Vorgehen gilt, wenn Symptome bei anderen Personen im eigenen Haushalt vorliegen.
- Es besteht die Verpflichtung, sollten Symptome auftreten, diese bei den jeweiligen Trainern anzuzeigen.
- Bei einem positiven Test auf das Corona-Virus (COVID-19) im eigenen Haushalt muss die betreffende Person 14 Tage aus dem Trainingsbetrieb genommen werden.
- Bestehen in Bezug auf ein Training oder eine spezielle Übung ein ungutes Gefühl und/oder Unsicherheit über mögliche Risiken, sollte darauf verzichtet werden.

### **Organisatorische Grundlagen**

- Unterweisung aller Trainer und Spieler in die Vorgaben zum Trainingsbetrieb, die Maßnahmen des Vereins und des verantwortungsvollen Umgangs damit. Die getroffenen Regeln und Hygienevorschriften sind auf der Homepage des TSV Chieming einsehbar.
- Anwesenheitslisten führen, um etwaige Infektionsketten besser nachverfolgen zu können.
- Zwischen zwei Trainingseinheiten verschiedener Gruppen wird eine Pufferzeit von 10 Minuten eingeplant, um ein Aufeinandertreffen der Trainingsteilnehmer zu vermeiden.

### **An- und Abreise**

- Die Teilnehmer reisen möglichst zu Fuß, mit dem Fahrrad oder in privaten PKW einzeln in Sportkleidung an. Fahrgemeinschaften sind zu vermeiden.
- Ankunft am Sportgelände frühestens zehn Minuten vor Trainingsbeginn.
- Alle Teilnehmer kommen bereits umgezogen auf das Sportgelände oder müssen sich direkt am Platz umziehen.
- Verlassen des Sportgeländes direkt nach dem Training, das Duschen erfolgt zu Hause.
- Bei einer Abreise mit dem PKW erfolgt nach dem Training der Wechsel von durchnässten oder verschwitzten Kleidungsstücken im Fahrzeug.

### **Hygiene-Maßnahmen**

- Es wird die Möglichkeit zur Hände- und Balldesinfektion geschaffen, Nutzung durch jeden Teilnehmer vor und nach dem Training sowie in den Spielpausen.
- Es werden keine körperlichen Begrüßungsrituale durchgeführt.
- Mitbringen eigener Getränkeflasche, die zu Hause gefüllt worden ist.
- Vermeiden von Naseputzen / Spucken / Griff ins Gesicht in der Halle.
- Kein Abklatschen, in den Arm nehmen und gemeinsames Jubeln.
- Abstand von mindestens 1,5 Metern bei Ansprachen und Trainingsübungen.

- Toiletten sind mit Desinfektionsmitteln zu versehen und müssen nach der Benutzung vom Benutzer desinfiziert werden. Der Schlüssel wird vom Trainer ausgehändigt.
- Das benötigte Trainingsmaterial beschränkt sich auf das Nötigste. Bälle werden vor der Trainingseinheit desinfiziert und auf dem Platz bereitgestellt.
- Nach dem Training werden die verwendeten Trainingsmaterialien desinfiziert und unzugänglich für Unbefugte verwahrt.

### Weitere Tipps für Trainingseinheiten

- Die Spieler dürfen sich beim Beginn des Trainings nicht wie üblich per Abklatschen begrüßen.
- Jeder soll sein eigenes Getränk mitbringen und darauf achten, dass es nicht zu Verwechslungen kommt.
- Auf den Feldern dürfen maximal 4 Spieler trainieren, so dass der Mindestabstand zu jeder Zeit gewahrt werden kann.
- Keine Abwehrübungen mit zwei Personen auf dem Feld durchführen.
- Der Abstand zum Netz muss immer gewahrt werden. Empfohlen werden Spiel- und Trainingsformen ohne Block und ohne Angriff am Netz. Dies ermöglicht die bestmögliche Einhaltung der Abstandsregeln (ca. 1-2 Meter Netzabstand).
- Der Mindestabstand ist besonders auch bei wartenden Spielern zu beachten.
- Neben den Übungsformen mit Ball und ohne Gegenspieler können Konditionstraining, Athletiktraining und Individualtraining unter Berücksichtigung der Hygiene- und Abstandsregeln Gegenstand des Trainings sein.
- Trainingsformen, die die Abstandsregel beachten, sind möglich.

Für eure Bereitschaft, uns zu unterstützen bedanke ich mich im Voraus.

TSV Chieming e.V.

Abteilung: Herrenturnen

Name: \_\_\_\_\_

Vorname: \_\_\_\_\_

Geburtsdatum: \_\_\_\_\_

Chieming, 22.09.2020

Einverständniserklärung zur Wiederaufnahme des Trainingsbetriebes am Sportgelände des TSV Chieming e.V. und Bestätigung der Kenntnisnahme des Informationsblattes

Sehr geehrte Damen und Herren,  
 hiermit bestätige ich Ihnen, dass ich mit der Wiederaufnahme des Trainingsbetriebes am Sportgelände des TSV Chieming einverstanden bin. Die mir übermittelten Informationen im Rahmen des Informationsblattes „Informationsblatt Spieler - Wiederaufnahme Trainingsbetrieb“ erkenne ich an und setze diese nach bestem Wissen und Gewissen um.  
 Zudem versichere ich, dass ich selbst nicht zu einer potentiellen Risikogruppe (nach dem Robert-Koch-Institut: [https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges\\_Coronavirus/Risikogruppen.html](https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/Risikogruppen.html)) gehöre.

\_\_\_\_\_  
 Ort und Datum Unterschrift: Spieler