



Leitfaden des TSV Ristedt von 1926 e.V. für Übungsleiter (ÜL), Trainer und Betreuer

Liebe ÜL, Trainer und Betreuer,

um euch und euren Teilnehmern ein schönes und coronakonformes Training ermöglichen zu können, beachtet bitte die folgenden Punkte im Leitfaden.

Bei Fragen zum Leitfaden oder aber der praktischen Umsetzung in den einzelnen Sparten, nutzt bitte die Seite auf unserer Homepage (www.tsv-ristedt.de/training unter covid 19) oder sprecht Stephan Bischoff als Corona-Beauftragten an.

Bitte unterrichtet eure Teilnehmer über die einzelnen Punkte und führt die unten genannte Anwesenheits- bzw. Kontaktliste. Alle Änderungen zum vorherigen Leitfaden sind **gelb gekennzeichnet.**

Liebe Übungsleiter, Trainer und Betreuer,

wir danken Euch für die Bereitschaft in diesen besonderen Zeiten den Mitgliedern des TSV Ristedt das Training zu ermöglichen.

Wir stehen alle gemeinsam vor dieser großen Aufgabe und sind stolz Euch als Ehrenamtliche im Verein zu wissen.

Der Vorstand des TSV Ristedt

Training unter COVID 19

Distanzregeln einhalten und Nutzung der Mund Nasen Bedeckung

Ein Abstand von mindestens 1,5 Metern zwischen den anwesenden Personen sollte eingehalten werden. Wo es erforderlich ist, sollte die Mund Nasen Bedeckung getragen werden.

Körperkontakte sollten so gering wie möglich gehalten werden

Auf Händeschütteln, Abklatschen, in den Arm nehmen und Jubeln oder Trauern in der Gruppe wird komplett verzichtet.

Hygieneregeln einhalten

Häufigeres Händewaschen, die regelmäßige Desinfektion von stark genutzten Bereichen und Flächen sowie der Einsatz von Handschuhen kann das Infektionsrisiko reduzieren. Bei gemeinsam genutzten Sportgeräten müssen die nach jeder Trainingseinheit gereinigt werden. Dieses gilt auch für Sportgeräte die draußen benutzt werden. Das Benutzen von gemeinsamen Sportgeräten sollte möglichst unterbleiben.

Die Umkleiden und Duschen des TSV Ristedt sind für alle geöffnet

Die Nutzung von Umkleiden und Duschen sind unter folgenden Auflagen gestattet:

Alle Umkleiden dürfen **nur mit 8 Personen** belegt werden.

In den Duschen ist der Aufenthalt mit bis zu max. **4 Personen gestattet.**

Nach der benutzen der Umkleide/Duschen ist für eine ausreichende Belüftung zu sorgen .

Die WC's in der Sporthalle und Vereinsheim dürfen genutzt werden. Auch dabei an die Abstandsregeln halten. Die Jugendtrainer entscheiden eigenständig, ob die Nutzung von Duschen und Umkleiden durch die Mitglieder erfolgen soll.

Das Vereinsheim (VH) ist ab den 16.06.20 wieder geöffnet

Folgende Regeln sind dabei zu beachten:

- Nach dem Sport erst Duschen und dann das VH betreten
- Eure Sporttaschen bringt bitte vorher ins Auto
- Das Betreten der VH ist nur mit einer Mund Nasen Bedeckung gestattet
- Hände sind vorher zu desinfizieren (Desinfektion findet ihr im Spender unten an der Treppe)
- Es wird bei Betreten analog zum Training eine sogenannte Kontaktliste geführt, die danach in den Postkasten des TSV eingeworfen wird (diese wird nach 21 Tagen vernichtet)
- Das Sitzen/ Stehen am Tresen ist untersagt
- **Es dürfen sich Gruppen bis zu 10 Personen ohne Abstandsregelung zusammensetzen**
- **Zu anderen Personen die nicht einer Gruppe angehören ist ein Abstand von 1,5 Metern ein zu halten**

Fahrgemeinschaften /Bringen und Abholen von Kindern

Es sollte auf die Bildung von Fahrgemeinschaften zum Training und zu Wettkämpfen verzichtet werden.

Mit wie vielen Personen darf trainiert werden?

Es ist erlaubt Training in festen Gruppen bis zu 30 Personen durchzuführen. Ein Abstand von 2 Metern zwischen den anwesenden Personen muss nicht mehr eingehalten werden. Trotzdem sollten die Kontakte auf ein Minimum reduziert werden und entsprechendes Gruppentraining so kurz wie möglich gestalten. Es sollte in festen Gruppen trainiert werden und kein Wechsel der Gruppen vorgenommen werden. Es ist ratsam weiter in kleineren Gruppen zu trainieren, damit es bei einer Ansteckung leichter ist entsprechende Quarantänemaßnahmen durchzuführen.

Was ist mit Sportmaterial und Geräteräumen?

Geräteräume und andere Räume zur Aufbewahrung von Sportmaterial dürften vom Übungsleiter und einer benannten Hilfsperson nur unter Einhaltung des Abstandes (2 Meter) betreten werden. Es wird auf die regelmäßige Desinfektion von benutzten Sport- und Trainingsgeräten geachtet.

Muss ich eine Maske tragen?

Nein, bei der sportlichen Betätigung im Freien muss keine Maske getragen werden. Die sportliche Betätigung ist zulässig, wenn zu jeder Zeit ein Abstand von 2 Metern eingehalten wird und die Ausübung kontaktlos erfolgt.

Darf ich mir etwas zu Essen und zu Trinken mitbringen?

Trinken ist wichtig und sollte insbesondere bei längeren sportlichen Betätigungen unbedingt erfolgen. Da keine Getränke oder Speisen vom TSV angeboten werden, sind eigene Getränke mitzubringen. Der Verzehr von Speisen ist auf der Sportanlage grundsätzlich untersagt.

Sind Zuschauer bei der sportlichen Betätigung oder Training erlaubt?

Ja. Bis zu 50 Zuschauer sitzend mit einem Abstand von 1,5 m sind erlaubt. Auch die Zuschauer müssen in einer Kontaktliste geführt werden, dafür ist der ÜL verantwortlich.

Diese Liste wird analog zur Anwesenheitsliste in den TSV Postkasten geworfen und nach 21 Tagen vernichtet.

Führung von Anwesenheitslisten zur Nachverfolgung von Infektionsketten

Eine gesonderte Anwesenheitsliste ist pro Training durch den Trainer zu führen und ist nach dem Training in den Briefkasten am Vereinsheim nach Beendigung jeder Trainingsstunde zu deponieren. Die Listen werden nach 14 Tagen durch den Corona-Beauftragten vernichtet. Die Anwesenheitsliste beinhaltet folgende Angaben: Datum, Ort der ÜL Einheit, Name des Übungsleiters und vollständige Namen der Teilnehmer, Telefonnummern der Teilnehmer und Beginn und Ende der Trainingseinheit). Eine Covid 19 - Blankoteilnehmerliste findet ihr auf unserer Homepage (s.o.) zum Download bzw. im Schiriraum in der Turnhalle. Teilnehmerlisten die sonst geführt werden, werden parallel weitergeführt.

Sport in der Halle

Bitte plant mehr Zeit vor eurer Übungsstunde ein. Es sind Warteschlangen der Teilnehmer vor der Halle zu vermeiden. In kleinen Gruppen (Distanzregeln beachten) vor der Halle warten bis der letzte Teilnehmer der vorherigen Gruppe die Halle verlassen hat. Während des Sportes für gute Durchlüftung sorgen (z.B. Dachfenster öffnen). Auch nach dem Sport bitte die Dachfenster öffnen. Alle genutzten Geräte müssen nach der Sportstunde gereinigt bzw. desinfiziert werden. Jeder Teilnehmer nutzt wie heute auch schon sein eigenes Handtuch, um z.B. Schweiß abzuwischen und benutzt dieses ggfls. als Unterlage.

Erste Hilfe

Die Erste Hilfe Pflicht erlischt natürlich nicht in Zeiten von Corona. Der Ersthelfer sollte derzeit noch mehr auf seinen Eigenschutz achten und sich selbst nicht in Gefahr begeben. Ist der Verletzte an Corona erkrankt oder der Ersthelfer ist sich unsicher, kann aktuell auf die Beatmung verzichtet werden. Notruf absetzen und ununterbrochen die Herzdruckmassage durchführen. Gleichzeitig kann das Gesicht des Betroffenen mit einem Tuch abgedeckt werden, um das Risiko einer Tröpfcheninfektion zu minimieren. Den Defibrillator findet ihr wie gehabt links neben dem Ausgang zum Vereinsheim. Der Erste Hilfe Kasten im Schiriraum ist mit Masken und Einweghandschuhen inklusive Desinfektion aufgestockt worden.

Corona Beauftragter

Für die Übergangszeit ist unser sogenannter Corona Beauftragter für alle Fragen rund um das Thema für euch da. Ihr erreicht Stephan Bischoff unter der Nummer 0172 / 4582599 oder per Mail an StephanBischoff@t-online.de