

## **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/training](http://www.tsv-ristedt/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**

**Stand 24. September 2020**

***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**

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

Die Nutzung der Umkleiden und Duschen sind in der Mannschaftsgröße wie während des Trainings oder Spiels gestattet. Es bleibt jeder Sparte und einzelmem Mitglied freigestellt sich auf mehrere Umkleiden und Duschen aufzuteilen.

Nach der Benutzung der Umkleiden/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. Bei Punktspielen nutzen die Mannschaften bitte die Toiletten in den Umkleiden, damit keine Vermengung mit den Zuschauern erfolgt.

## **Das Vereinsheim (VH) ist geöffnet**

- Folgende Regeln sind dabei zu beachten

Nach dem Sport erst Duschen dann das VH betreten.

Taschen bitte vorher in das Auto bringen.

Das Betreten ist nur mit einer Mund/Nasen Bedeckung erlaubt.

Hände vorher desinfizieren.

Es muss eine Kontaktliste geführt werden.

Es dürfen sich Gruppen bis zu 10 Personen ohne Abstandsregelung zusammen setzen.

Zu anderen Personen die nicht einer Gruppe angehören ist ein Abstand von 1,5 m ein zu halten. Buffets sind wieder erlaubt. Es können auch wieder Snacks/ Eis gekauft werden.

Das Sitzen am Tresen ist untersagt.

Fenster und Türen für Durchlüftung offen 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 und! Spiele in Gruppen bis zu 50 Personen durchzuführen. Bei Spielen zählen Schiedsrichter, Trainer und Auswechselspieler von Beginn an zu der Gruppe. Turniere sind gestattet, wenn die Gesamtzahl der Personen auf dem Feld die Zahl 50 nicht übersteigt. Alle Spieler haben sich vor dem Punktspiel in die sogenannte Kontaktliste einzutragen, die Name, Vorname, Telefonnummer und Adresse beinhaltet. Diese Liste ist vor Anpfiff bei dem Ausrichter abzugeben, vorher kann ein Spiel nicht angepfiffen werden.

Ein Abstand von 2 Metern zwischen den anwesenden Personen muss nicht mehr sein. Es soll kein Wechsel in den Gruppen vorgenommen werden.

## **Was ist mit Sportmaterial und Geräteräumen?**

Geräteräume und andere Räume zur Aufbewahrung von Sportmaterial dürfen 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.

Ist mit mehr als 50 Besucher zu rechnen, muss ab der 1. bis 500. Personen für jeden Besucher ein Sitzplatz vorhanden sein. Es darf kein Alkohol ausgeschenkt werden (Siehe auch das aktualisierte Hygienekonzept des TSV Ristedt) Jeder Zuschauer muss in einer Kontaktliste aufgenommen werden, dafür ist der ÜL verantwortlich.

## **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 21 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.

Zwischen den einzelnen Gruppen sollte wegen der Belüftungsmaßnahmen eine Pause von 15 Minuten sein. In der Pause sind die Türen und wenn möglich auch die Fenster öffnen. In den Duschen und Umkleiden bitte immer die Fenster geöffnet halten. Es darf sich in Gruppenstärke wieder geduscht und aufgehalten werden.

## **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](mailto:StephanBischoff@t-online.de)

