

ÜL Leitfaden beim Training/Wettkampf während COVID 19 (Stand 24.11.2021)

Distanzregeln und Mund-Nasen-Bedeckung

Ein Abstand von mindestens 1,5 Metern zu anderen Personen sollte eingehalten werden. Wo es erforderlich ist sollte immer eine Mund-Nasen-Bedeckung getragen werden.

Körperkontakte

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

Hygieneregeln

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 diese nach jeder Trainingseinheit gereinigt werden. Dies gilt auch für Sportgeräte die Draußen benutzt werden. Das Benutzen von gemeinsamen Sportgeräten sollte möglichst unterbleiben.

Zutritt zur Sportanlage

- Außen: 3G bei Warnstufe 1, Innen 2G Bei Warnstufe 1
- Außen 2G bei Warnstufe 2, Innen 2G+ inkl. FFP2 Maske bei Warnstufe 2

Zutritt zu den Umkleiden und Dusche und Toiletten

Umkleiden sind nach 2G bzw. 2G Plus je nach Warnstufe

Die Nutzung der Umkleiden und Duschen sind erlaubt. Bei Gruppen bitte auf mehrere Umkleiden verteilen. Nach der Benutzung der Umkleide/Duschen ist für eine ausreichende Belüftung zu sorgen.

Die Toiletten in der Sporthalle und im Vereinsheim dürfen genutzt werden. Hierbei auch an die Abstandsregeln halten. Bei Fußballpunktspielen sollten die Mannschaften die Toiletten in den Umkleiden benutzen, damit keine Vermengung von Zuschauern und Spielern stattfindet.

Das Vereinsheim ist wegen Renovierung derzeit geschlossen.

Fahrgemeinschaften /Bringen und Abholen von Kindern

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

Mit wievielen Personen darf trainiert oder gespielt werden?

Es gibt keine Obergrenze an Gruppenstärke für draußen. In der Halle eine Person pro 10 Quadratmeter. Es sollte kein Wechsel der Gruppen vorgenommen werden.

Sportmaterial und Geräte Räume

Geräte Räume und andere Räume zur Aufbewahrung von Sportmaterialien dürfen von Übungsleiter*innen und Hilfspersonen betreten werden. Es sollte auf die regelmäßige Desinfektion von benutzten Sport – und Trainingsgeräten geachtet werden.

Maskenpflicht

Bei der sportlichen Betätigung muss keine Maske getragen werden. Auf dem Weg zu den Umkleiden oder Toiletten muss eine Maske getragen werden. Ab der Warnstufe 2 sogar eine FFP2 Maske.

Essen und zu Trinken

Insbesondere bei längeren sportlichen Betätigungen sollte getrunken unbedingt. Bitte Getränke mitbringen. Kein Essen.

Zuschauer

Beim Training oder Spielen Draußen sind Zuschauer erlaubt. In der Halle sollte auf Zuschauer verzichtet werden. Bis zu 50 Zuschauer ohne festen Sitz oder Stehplatz mit einem Abstand von 1,5 Metern sind erlaubt. Jeder Zuschauer muss sich über die Luca App einloggen.

Sport in der Halle

Circa 5 Minuten vor Beginn der Trainings erst auf der Anlage erscheinen und warten, bis die vorherige Gruppe die Halle verlassen hat. Während des Sports für gute Durchlüftung sorgen (Dachfenster /Türen öffnen.)

Jeder Teilnehmer sollte ein Handtuch mitbringen für das Abwischen von Schweiß und ggfs. als Unterlage.

Zwischen den einzelnen Trainingszeiten sollte es eine Pause von 15 min geben.

In dieser sind alle Türen und wenn möglich Fenster zu öffnen.

In den Duschen und Umkleiden bitte immer die Fenster geöffnet halten.

In den Umkleiden und Duschen darf sich auch in Gruppenstärke umgezogen und geduscht werden.

Der Vorstand des TSV Ristedt