

# **Corona Trainingsregeln auf dem gesamten Sportgelände und in den Sporthallen**

- ✓ Ich habe keine gesundheitlichen Einschränkungen oder Krankheitssymptome.
- ✓ Ich hatte für mindestens zwei Wochen keinen Kontakt zu einer infizierten Person.
- ✓ Ich halte beim Betreten und Verlassen der Sportanlagen einen Mindestabstand von ca. 1,5 m.
- ✓ Umkleiden und Duschen dürfen benutzt werden. Es ist jedoch sicherzustellen, dass ein Mindestabstand von 1,5 m zwischen den Nutzerinnen und Nutzern eingehalten werden kann.
- ✓ Ich halte die Desinfektions- und Hygieneregeln ein, insbesondere Handhygiene sowie Desinfektion benutzter Sportgeräte.
- ✓ Ich nutze nur meine eigene Trinkflasche und Handtuch, welche nach Möglichkeit mit Namen beschriftet sind.
- ✓ Ich verlasse nach Ende des Trainings die Sporthalle bzw. Sportgelände innerhalb von 5 Minuten.
- ✓ Empfohlen wird, vor und nach der Sporeinheit einen Mund-Nasen-Schutz zu tragen.

# Corona Trainingsregeln für TrainerInnen

- Vor dem **ersten Training** Fragebogen Teilnehmer ausfüllen lassen. Fragebogen für Trainingseinheiten und Sportkurse sind vorbereitet.
- Jede Trainingseinheit **Liste TN führen**, ausfüllen, unterschreiben lassen und auf der Geschäftsstelle einwerfen. **Jede Woche! Kann per Handy an: [geschaeftsstelle@tsvdettingen-erms.de](mailto:geschaeftsstelle@tsvdettingen-erms.de) gesendet werden.**  
**Abteilung Fußball sende die TN Listen an die Geschäftsstelle Fußball: [geschaeftsstelle@tsv-dettingen-fussball.de](mailto:geschaeftsstelle@tsv-dettingen-fussball.de)**
- Anwesenheitslisten für Trainingseinheiten und Sportkurse sind vorbereitet, um mögliche Infektionsketten zurückverfolgen zu können.
- Zur Verletzungsprophylaxe sollte die Intensität der Sporteinheit an die Gegebenheiten (längere Trainingspause der Teilnehmer /Innen) angepasst werden.
- Striktes Einhalten des wöchentlich aktualisierten Belegungsplanes (Einhaltung der Wechselzeiten zwischen den einzelnen Gruppen)
- In Gruppen bis zu 20 Personen können die für das Training oder die Übungseinheit üblichen Sport-, Spiel- oder Übungssituationen ohne die Einhaltung des ansonsten erforderlichen Mindestabstands durchgeführt werden.
- Die Sportarten, in denen durchgängig oder über einen längeren Zeitraum ein unmittelbarer Körperkontakt erforderlich ist, sollten die Sporteinheiten möglichst in **gleichbleibender Besetzung** stattfinden.(z.B.Tanzsport)
- Striktes Einhalten der Hygienemaßnahmen (regelmäßiges Waschen und Desinfizieren der Hände)
- Jeder Teilnehmende hat eigene Handtücher und Getränke, welche nach Möglichkeit namentlich gekennzeichnet sind und stets in ausreichendem Abstand zu den persönlichen Gegenständen der anderen Teilnehmenden abgelegt werden. Gleiches gilt für eigene Matten oder Sportgeräte.
- **Reinigen und desinfizieren sämtlicher bereitgestellter Sportgeräte** (Nutzung von Einmalhandschuhen wird empfohlen). Materialien, die nicht desinfiziert werden können, werden nicht genutzt.
- Wir empfehlen das Tragen von Mund-Nasen-Schutz **vor und nach** der Sporteinheit. TrainerInnen haben Alltagsmasken grundsätzlich griffbereit. Für den Fall einer Verletzung muss der Mund-Nasen-Schutz immer in Reichweite aller Teilnehmenden sein.

**TSV Dettingen/Erms e. V.**

Hülbener Str. 1, 72581 Dettingen/Erms

Tel. 07123/888660

[www.tsvdettingen-erms.de](http://www.tsvdettingen-erms.de)

# **Corona Checkliste für TrainerInnen vor und während jeder Trainingseinheit**

- ❑ Bei allen TeilnehmerInnen auf Krankheitssymptome achten
- ❑ Auf Verhaltens- sowie Desinfektions- und Hygieneregeln hinweisen und kurz besprechen
- ❑ Stets auf Distanzregelung von 1,5 m achten.
- ❑ Reinigen und desinfizieren sämtlicher bereitgestellter und genutzter Sportgeräte
- ❑ Teilnehmer der Trainings- und Übungsangebote dokumentieren
- ❑ Training pünktlich beenden und auf das sofortige Verlassen des Geländes achten