



Turnklub Berenbostel von 1963 e.V.

Klubhaus und Sportplatz, Dorfstraße 53, 30827 Garbsen

🌐 www.tkberenbostel.de ✉ info@tkberenbostel.de ☎ 05131 / 1634

... mehr Sport im Leben !!

Facetten des "sicheren Trainings"

(Unterlage für den Einstieg in das Kinder- und Jugendtraining **Faustball**;
abgeleitet aus folgender Quelle: Leitfaden des DFB: Zurück auf den Platz)

Dem Konzept liegen die zehn Leitplanken der Wiederaufnahme des vereinsbasierten Sporttreibens des Olympischen Sportbundes (DOSB) zugrunde. Wichtig dabei: Der Schutz der Gesundheit steht über allem, und die behördlichen Verfügungen sind zu beachten. An ihnen muss sich der Sport, muss sich jeder Verein streng orientieren. Unter Beachtung der lokalen Gegebenheiten und Strukturen gilt es für Vereine, zum Teil auch individuelle Lösungen zu finden und auch umzusetzen. Dieser Leitfaden bietet hierfür das Gerüst und wichtige Orientierungsgrundlagen.

Vorgaben und Empfehlungen

1 Gesundheitszustand

- Liegt eines der folgenden Symptome vor, sollte die Person zu Hause bleiben bzw. einen Arzt kontaktieren: Husten, Fieber, (ab 38 Grad Celsius), Atemnot, sämtliche Erkältungssymptome.
- Die gleiche Empfehlung gilt, wenn Symptome bei anderen Personen im eigenen Haushalt vorliegen.
- Bei positivem Test auf das Coronavirus im eigenen Haushalt muss die betreffende Person mindestens 14 Tage aus dem Trainingsbetrieb genommen werden. Aktuelle Empfehlungen gehen sogar in Richtung 4 Wochen.
- Bei allen am Training Beteiligten sollte vorab der aktuelle Gesundheitszustand erfragt werden.

2 Minimierung der Risiken in allen Bereichen

- Fühlen sich Trainer*in oder Spieler*in aus gesundheitlichen Gründen unsicher in Bezug auf das Training oder eine spezielle Übung, sollten sie auf eine Durchführung verzichten.
- Zu klären ist, ob potenziell Teilnehmende am Training einer Risikogruppe (besonders Ältere und Menschen mit Vorerkrankung) angehören.
- Auch für Angehörige von Risikogruppen ist die Teilnahme am Training von großer Bedeutung, weil eine gute Fitness vor Komplikationen der Corona-Erkrankung schützen kann. Umso wichtiger ist es, ganz besonders für sie das Risiko bestmöglich zu minimieren. In diesen Fällen ist nur geschütztes Individualtraining möglich.

3 Organisatorische Voraussetzungen

- Es muss sichergestellt sein, dass der Trainingsbetrieb in der jeweiligen Kommune behördlich gestattet ist.
- Benennung einer Ansprechperson (Coronabeauftragte*r) im Verein, die als Koordinator*in für sämtliche Anliegen und Anfragen zur Wiederaufnahme des Trainingsbetriebs zuständig ist.
Für die Sparte Faustball: Siegfried Heinrich Handy: 0176 438 49 521



Turnklub Berenbostel von 1963 e.V.

Klubhaus und Sportplatz, Dorfstraße 53, 30827 Garbsen

🌐 www.tkberenbostel.de ✉ info@tkberenbostel.de ☎ 05131 / 1634

... mehr Sport im Leben !!

- Unterweisung aller Trainer*innen und verantwortlichen Vereinsmitarbeiter*innen in die Vorgaben zum Trainingsbetrieb und die Maßnahmen des Vereins.

4 Organisatorische Umsetzung

Grundsätze

- Trainer*innen und Vereinsmitarbeiter*innen informieren die Trainingsgruppen über die geltenden allgemeinen Sicherheits- und Hygienevorschriften.
- Den Anweisungen der Verantwortlichen (Trainer*innen und Vereinsmitarbeiter*innen) zur Nutzung des Sportgeländes ist Folge zu leisten.
- Eine Platzhälfte soll von maximal einer Trainingsgruppe genutzt werden. Die Trainingszeiten sind so zu organisieren, dass ein Aufeinandertreffen mehrerer Trainingsgruppen bestmöglich vermieden wird.
- Eine rechtzeitige Rückmeldung, ob man am Training teilnehmen kann, ist zu empfehlen, um die Trainingsplanung anhand der Leitplanken zu ermöglichen.

Ankunft und Abfahrt

- Auf Fahrgemeinschaften bei der Anfahrt ist möglichst zu verzichten.
- Ankunft am Sportgelände frühestens zehn Minuten vor Trainingsbeginn,
- Alle Teilnehmer*innen 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.

Auf dem Spielfeld

- Alle Trainingsformen müssen unter Voraussetzung der DOSB-Leitplanken, vor allem der Abstandsregeln, durchgeführt werden.
- Bildung von kleineren Gruppen beim Training, die im Optimal-Fall bei jeder Trainings-Einheit in der gleichen Zusammensetzung zusammenkommen.
- Die Größe der Kleingruppen unterliegt den jeweils gültigen Verordnungen der Länder. Eine pauschale Richtgröße kann nicht vorgegeben werden. Die dynamischen Entwicklungen sind zu beachten und je nach regionalen Vorgaben gegebenenfalls anzupassen.
- Die aktuell empfohlene Größe der Kleingruppen liegt laut DOSB-Leitplanken bei maximal fünf Personen (Stand: 6.Mai).



Turnklub Berenbostel von 1963 e.V.

Klubhaus und Sportplatz, Dorfstraße 53, 30827 Garbsen

🌐 www.tkberenbostel.de ✉ info@tkberenbostel.de ☎ 05131 / 1634

... mehr Sport im Leben !!

Auf dem Sportgelände

- Nutzung und Betreten des Sportgeländes ausschließlich, wenn ein eigenes Training geplant ist.
- Zuschauende Begleitpersonen sind beim Training nicht zu empfehlen und zu vermeiden.
- Die gemeinsame Nutzung von Umkleiden und Duschen wird vorerst ausgesetzt.
- Der Zugang zu Toiletten sowie Waschbecken mit Seife muss sichergestellt sein.
- Gastronomiebereiche, Gesellschafts- und Gemeinschaftsräume der Vereine bleiben geschlossen..

Besonderheiten für Kinder-/Jugendtraining

- Sofern Unterstützung für die Faustballaktivitäten und/oder Toiletteneinrichtungen erforderlich ist, darf ein Elternteil/Erziehungsberechtigter am Sportgelände anwesend sein. Für diese Person gelten ebenfalls die dort herrschenden organisatorischen und hygienischen Maßgaben.

5 Hygiene- und Distanzregeln

- Händewaschen (mindestens 30 Sekunden und mit Seife, alternativ Desinfektion) vor und direkt nach der Trainingseinheit.
- Keine körperlichen Begrüßungsrituale (zum Beispiel Händedruck) durchführen.
- Mitbringen eigener Getränkeflasche, die zu Hause gefüllt wurde.
- Vermeiden von Spucken und von Naseputzen auf dem Feld.
- Kein Abklatschen, In-den-Arm-Nehmen und gemeinsames Jubeln.
- Abstand von mindestens 1,5 bis zwei Metern bei Ansprachen und Trainingsübungen.

6 Ergänzende Hinweise

- Alle Trainingsangebote werden als Freiluftaktivität durchgeführt, da das Infektionsrisiko durch den permanenten Luftaustausch verringert wird..



Turnklub Berenbostel von 1963 e.V.

Klubhaus und Sportplatz, Dorfstraße 53, 30827 Garbsen

🌐 www.tkberenbostel.de ✉ info@tkberenbostel.de ☎ 05131 / 1634

... mehr Sport im Leben !!

- Freiluftangebote erleichtern das Einhalten von Distanzregeln.
- Zur Einhaltung der Distanzregeln sollten weiterhin keine sozialen Veranstaltungen des Vereins stattfinden. Dies gilt sowohl für Festivitäten als auch für Versammlungen. Die Bundesregierung gestattet es Vereinen weiterhin, ihre Mitgliederversammlungen im Bedarfsfall auch digital durchzuführen.

7 Kommunikation

- Kommunikation der Vorgaben/Regeln an alle Vereinsmitarbeiter*innen, Trainer*innen, aktiven Spieler*innen und Eltern.
- Es sollten Möglichkeiten geschaffen werden, dass Trainer*innen, Spieler*innen und Vereinsmitglieder regelmäßig Fragen stellen und diese beantwortet werden können. Empfohlen wird eine offene Runde (zum Beispiel Videokonferenz) zur Information und zum Austausch mit Vereinsmitgliedern.
- Aushang der Vorgaben, regeln und Hygienevorschriften am Eingang des Sportgeländes..

8 Trainingstipps

- angemessene Verhaltensweisen im Miteinander unter den gegebenen Umständen
- sicheres und gleichzeitig motivierendes Kleingruppentraining - immer basierend auf den bestehenden Möglichkeiten -
- Die Spieler*innen können ihre Fertigkeiten im Detail verbessern.

8 Rechtliches

Die vorherigen Bestimmungen sind nach bestem Wissen erstellt. Eine Haftung bzw. Gewähr für die Richtigkeit der Angaben kann nicht übernommen werden. Es ist stets zu beachten, dass durch die zuständigen Behörden oder Eigentümer bzw. Betreiber der Sportstätte weitergehende oder abweichende Regelungen zum Infektionsschutz sowie Nutzungsbeschränkungen getroffen werden können. Prüfen Sie dies bitte regelmäßig. Diese sind stets vorrangig und von den Vereinen zu beachten.

28.05.2020