

# Hygienekonzept und Richtlinien zum Übungsbetrieb für das Hallentraining SG Weiterstadt Volleyball Damen

## Ein- und Austreten der Sporthalle

- Es kommen nur absolut symptomfreie Personen zum Training.  
Wer typische Symptome wie Husten und Fieber hat, bleibt zu Hause.  
Dies gilt auch bei Durchfall, Übelkeit, nicht erklärbarer starker Müdigkeit und Muskelschmerzen sowie Störungen des Geruchs- oder Geschmackssinnes.
- Hände desinfizieren nach Betreten der Halle, mind. 30 Sek. mit Handdesinfektionsmittel (wird vom Übungsleiter gestellt).
- Betreten der Halle einzeln durch den Haupteingang sobald die Halle frei von evtl. vorangegangenen Übungsgruppen ist.  
Warteschlangen sind zu vermeiden.
- Verlassen der Halle einzeln durch den Notausgang.
- Sollte sich beim Eintreten und Verlassen der Halle der Mindestabstand von 1,5 m nicht einhalten lassen, muss eine Mund-Nase-Bedeckung getragen werden; die Mund-Nase-Bedeckung muss durch das Vereinsmitglied mitgebracht werden.
- Während des Trainings bleiben die Notausgangstür und die Oberlichter zur Durchlüftung permanent geöffnet.
- Umkleidekabinen bleiben geschlossen. Spielerinnen kommen bereits in Sportkleidung zur Halle. Duschen und Umziehen erfolgt zu Hause. ( außer Schuhe ).
- In den Fluren und im Foyer der Halle darf sich nicht aufgehalten werden.
- Die Anreise erfolgt, entgegen der soziökonomischen und ökologischen Gesichtspunkte, nicht in Fahrgemeinschaften.

## Durchführung des Trainings

- Alle Spielerinnen bestätigen die Kenntnis der Sonderregeln und der besonderen Fürsorgepflicht schriftlich vor ihrem ersten Training, ansonsten ist die Teilnahme am Training nicht möglich.
- Im Hallendrittel dürfen max. 8 Personen + Übungsleiter anwesend sein.  
Eine Klärung, wer an dem Abend zum Training kommt, wird im Vorfeld geklärt.
- Jede Spielerin erhält eine feste Basisstation in räumlichen Abstand zueinander für Trinkpause, Umziehen usw. zugeteilt.
- Trainingsteilnehmer müssen ihr eigenes Handtuch und Getränk mitbringen und diese auch entspr. kennzeichnen.
- Nach dem Auf- bzw. Abbau des vereinseigenen Netzes sowie in den Trinkpausen sind die Hände zu waschen oder desinfizieren.
- Für jedes Training werden Paare benannt, die Partnerübungen ( z. B. Einspielen zu zweit ) zusammen mit entspr. Mindestabstand absolvieren.  
Die Partner werden in einer Trainingseinheit nicht getauscht.
- Mindestabstand von 1,5 m einhalten (Übungsformen ohne Block; bevorzugt Hinterfeld Angriffe usw.).
- Viel schwitzende Menschen sollten noch mehr Abstand zu anderen Personen halten.

- Abstand von 1-2 m zum Netz muss eingehalten werden, falls sich auf der gegnerischen Netzposition Personen befinden.
- Es werden Übungsformen gewählt, die Kollisionen vermeiden/unmöglich machen (keine zwei Personen in der Abwehr oder Annahme).
- Bei Übungsformen: keine Aufschläge/Angriffe in die Mitte oder zwischen 2 Personen.
- keine direkten Ballaktionen oberhalb der Netzkante am Netz.

### Allgemeine Hygienevorschriften

- Kein direkter körperlicher Kontakt (z.B. keine Begrüßung/Handshake, kein Abklatschen, keine Umarmung u. ä.).
- Nicht ins Gesicht fassen, kleines Handtuch zum Schweiß abwischen mitbringen.
- Beim Husten oder Niesen mindestens 1,50 Meter Abstand von anderen Personen halten und sich wegrehen.
- Niesen oder Husten am besten in ein Einwegtaschentuch. Dieses nur einmal verwenden und anschließend in einem Abfalleimer berührungsfrei entsorgen.
- Beim Niesen oder Husten immer die Husten- und Nies-Etikette einhalten. Sollten die Hände berührt worden sein: gründlich die Hände waschen!
- Nach jedem Naseputzen (mit Einwegtaschentüchern), gründlich die Hände waschen!
- Die Hände sind nach der Toilettenbenutzung und nach sonst. Verschmutzungen zu waschen.
- Toilette ist nach der Nutzung vom Nutzer zu desinfizieren.
- Anleitungen zum richtigen Händewaschen unter [www.infektionsschutz.de](http://www.infektionsschutz.de).
- Bälle werden regelmäßig und nach Trainingsende desinfiziert (Desinfektionsmittel wird vom Übungsleiter gestellt).
- Netzpfosten und genutzte Trainingsmaterialien werden nach dem Training desinfiziert.
- Verschwitzte Kleidung und Handtücher sind ohne Kontakt zur Halle/Halleneinrichtung in eine eigene Tasche oder Tüte zu verpacken.
- Im Verdachtsfall bzw. einer nachgewiesenen Ansteckung innerhalb einer Trainingsgruppe wird der Trainingsbetrieb dieser Gruppe eingestellt. Eine Wiederaufnahme kann nur in Absprache mit dem Gesundheitsamt erfolgen.

### Aufgaben des Übungsleiters

- Der Übungsleiter hat die Pflicht, auf die Einhaltung des Mindestabstands untereinander sowie selbst zu den Spielerinnen zu achten.
- Der Übungsleiter hat keinen Körperkontakt zu den Athleten, es werden keine Hilfestellungen mit Körperkontakt durchgeführt.
- Ein Erste-Hilfepaket mit u. a. Einmalhandschuhen, Mund-Nasen-Schutz und Desinfektionsmittel hat der Übungsleiter jederzeit griffbereit.
- Der Übungsleiter führt pro Trainingsstunde eine Anwesenheitsliste. Darauf werden Datum, Uhrzeit sowie die Namen, Adressen und Telefonnummern jedes einzelnen Teilnehmers vermerkt.

- Die Listen verbleiben in der Verantwortung des Übungsleiters unter Einhaltung der Datenschutzrichtlinien und müssen mindestens vier Wochen aufbewahrt werden, um sie im Falle einer Infektion dem zuständigen Gesundheitsamt zur Verfügung stellen zu können.
- Risikogruppen im Sinne der Empfehlung des Robert Koch-Institutes werden keiner besonderen Gefährdung ausgesetzt.
- Der Übungsleiter trägt Sorge dafür, dass sich keine unberechtigten Personen im genutzten Hallendrittel aufhalten.
- Selbstverständlich ist die Öffentlichkeit, z. B. Besucher oder Zuschauer, vom Training ausgeschlossen.

### Trainingszeiten

Montag, 20.00 – 22.00 Uhr

Mittwoch, 20.00 – 22.00 Uhr

Dr. Horst-Schmidt-Halle, Am Aulenberg, 64331 Weiterstadt