

Hygiene- und Trainingskonzept VfR Garching Handballabteilung während der Corona-Krise

Voraussetzungen & Organisation für den
Trainingsbetrieb nach der Coronapause
Stand: 29.06.2020

Dieses Dokument ist urheberrechtlich geschützt.

Behördliche Voraussetzungen:

1. Freigabe der bayerischen Staatsregierung
2. Freigabe der Sporthalle durch die Stadt Garching

Vereinsseitige Voraussetzungen:

1. Festlegung, Kommunikation und Bestätigung **klarer Regeln** für den Trainingsbetrieb
2. Schulung der Trainer zu den Regeln und der Durchführung des Trainingsbetriebs während der Corona-Pause (Online-Schulung)
3. Dokumentation des Trainingsbetriebs und der Trainingsgruppen (wer hat wann & mit wem trainiert)
4. Festlegung von einem **Pandemiebeauftragten**, der die Einhaltung der Regeln vor Ort kontrolliert
5. Freigabe der Business-Campus-Sporthalle zur Einhaltung der Maßnahmen

Individuelle Voraussetzungen:

- Spieler*in/Trainer*in erkennt die Regeln des Trainingsbetriebs **einmalig** mit der **Einverständniserklärung** an

Vorbereitungen

1. Erstellung des Trainings- und Hygienekonzepts
2. Klärung von Haftungsfragen durch den Vorstand
3. Einreichung des Trainings- und Hygienekonzepts beim Vorstand
4. Bei Genehmigung: Einreichung des Trainings- und Hygienekonzepts bei der Stadt Garching
5. Bei Genehmigung: Schulung der Trainer*innen mit schriftlicher Zustimmung zu den vorgestellten Konzepten
6. Start in das Training mit wenigen ausgewählten Mannschaften, um erste Erfahrungen zu sammeln
 1. Erwachsene (Frauen, Männer, A-Jugend)
 2. Jugendliche (B- & C-Jugend)
 3. Kinder (D- & E-Jugend)
7. Ergänzungen aus den Erfahrungen in das Trainings- und Hygienekonzept einbeziehen
8. Schritt für Schritt weitere Mannschaften dem Trainingsbetrieb hinzufügen
9. Laufend: Kontrolle der Einhaltung des Konzeptes durch den Pandemiebeauftragten

- Pandemiebeauftragter:
 - Michael Schmidt – Abteilungsleiter
- Als weitere Personen der Abteilung:
 - Dirk Peschl – stellv. Abteilungsleiter
 - Nicolas Nelke – 2. stellv. Abteilungsleiter

Aufgabe des Pandemiebeauftragten ist die Kontrolle der Einhaltung des Trainings- und Hygienekonzepts. Bei Problemen unterstützen diese Personen bei der Umsetzung und klären im Dialog mit den betroffenen die Einhaltung des Konzepts.

Voraussetzung für das Training:

- **Einmalig:** Einverständniserklärung der geltenden Verhaltensregeln mit Unterschrift des Spielers/Trainers/der Spielerin/Trainerin (bei Minderjährigen eines Erziehungsberechtigten)

Aufbewahrung der Dokumentation:

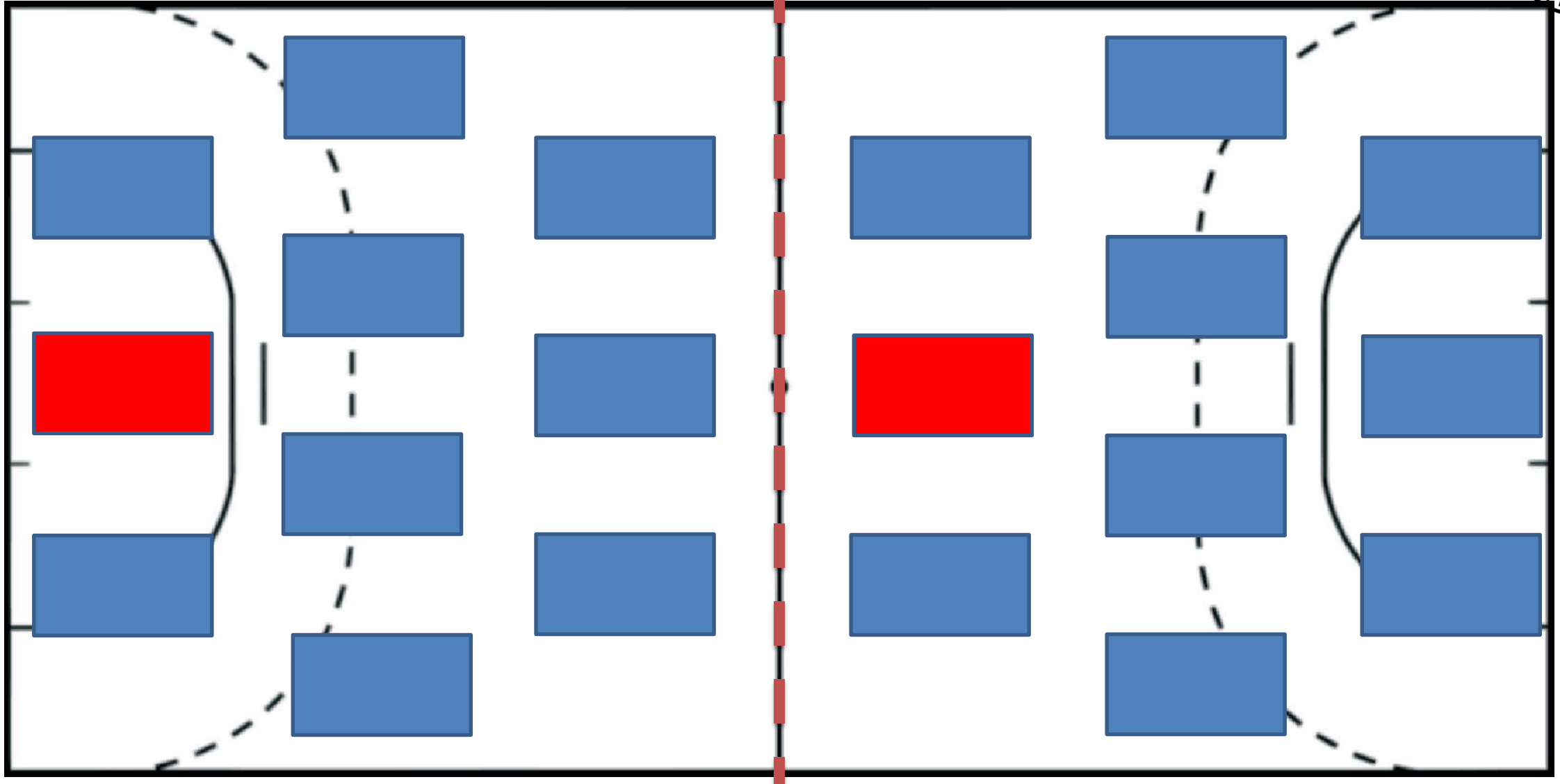
- **Einverständniserklärung** (einmalig) wird gesammelt und gebündelt der Abteilungsleitung übergeben und in der Geschäftsstelle aufbewahrt
- **Dokumentation Anwesenheit** (pro Training) werden am Trainingstag gesammelt und bis zum folgenden Montag 9:00 Uhr in der Geschäftsstelle abgegeben. Nach 4 Wochen Aufbewahrung wird diese Dokumentation vernichtet

- Aushänge zu den Hygiene-Vorschriften platzieren
- Abstellung eines Zuständigen zur Einlasskontrolle (Mund-Nase-Schutz)
- Trainingsflächen klar einteilen/markieren
- Tore den Trainingsflächen eindeutig zuteilen
- Bereitstellung von Waschgelegenheiten (ausreichend Seife und Einmalhandtücher) sowie Desinfektionsmittel in der Sporthalle
- Toiletten sind mit Desinfektionsmitteln zu versehen und der Benutzer achtet darauf, dass die Toiletten nach der Benutzung desinfiziert werden
- Beschriftung/Kennzeichnung von separatem Eingang und Ausgang mit dem Hinweis, dass nur Spieler*innen und Trainer*innen das Innere der Sporthalle betreten dürfen (siehe S. 12)
- Beschriftung/Kennzeichnung der für das Betreten und Verlassen der Trainingsfläche vorgesehenen Treppenhäusern (siehe S. 12)
- Zwischen verschiedenen gruppenbezogenen Trainingseinheiten ist die Pausengestaltung so zu wählen, dass ein vollständiger Frischluftaustausch stattfinden kann (siehe S. 13)
- Zur Gewährleistung eines regelmäßigen Luftaustausches ist die Lüftungsfrequenz abhängig von der Raum-/Hallengröße und Nutzung zu berücksichtigen. Alle gegebenen Möglichkeiten der Durchlüftung aller Räumlichkeiten, die dem Aufenthalt von Personen dienen, sind zu nutzen (siehe S. 14). Bei der vorhandenen Lüftungsanlage ist darauf zu achten, dass es zu keiner Erregerübertragung kommt, z. B. durch Reduzierung des Umluftanteils, Einbau bzw. häufigen Wechsel von Filtern und dass diese mit möglichst großem Außenluftanteil betrieben wird

Platzeinteilung Sporthalle



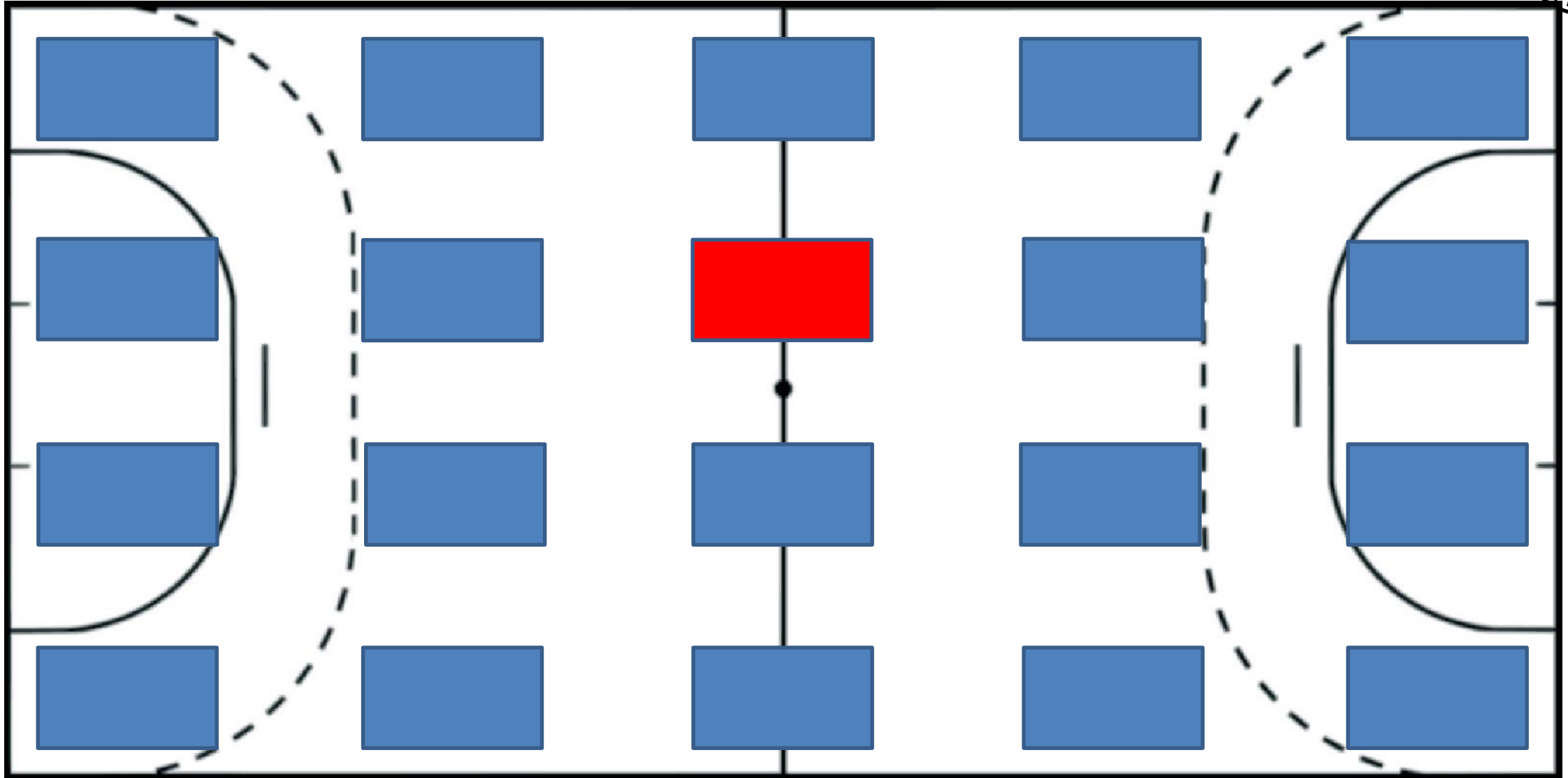
Beispielhafte Verteilung bei 2 Trainingsgruppen zu je 9 Spieler*innen (blau) und 1 Trainer*in (rot)



Platzeinteilung Sporthalle



Beispielhafte Verteilung bei 1 Trainingsgruppe von insgesamt 20 Teilnehmer*innen (inkl. Trainer*in = rot)



Wie läuft eine Trainingswoche ab?

- Ich gehe mit grippalen Symptomen nicht ins Training
- Ich versuche auf Fahrgemeinschaften zu verzichten
- Auf eine Begrüßung per Handschlag wird verzichtet
- Ich komme bereits umgezogen zum Training und dusche zu Hause
- Ich bringe meine eigenen Trinkflasche, Ball und Handtuch (mit eindeutig zuzuordnendem Namen beschriftet) mit
- Ich verzichte im Training grundsätzlich auf jeden körperlichen Kontakt
- Ich verlasse nach dem Training die Sporthalle direkt auf dem kürzesten Weg
- Spielereltern halten Abstand zur Mannschaft und bleiben während des Trainings außerhalb der Sporthalle
- Ich wasche mir unmittelbar vor und nach dem Training die Hände
- Ich komme kurz vor dem Training (maximal 5-10 Minuten vorher) an der Trainingshalle an, wasche mir die Hände und begeben mich auf direktem Weg zu meinem Training
- Beim Training wird das Tragen von Schweißbändern zur Entfernung von Schweiß, die Mitnahme eines Handtuchs sowie unter Umständen von Mund-Nasen-Schutzmasken, Handschuhen oder schweißabweisenden Funktionswäschen empfohlen

- Niemandem dürfen Nachteile in der Behandlung oder der Kaderplanung für die nächste Saison erwachsen, falls jemand in der aktuellen Situation nicht am Training teilnehmen möchte/darf. Die Spieler*innen nehmen freiwillig am Training teil
- **Bei der Anreise sind die Nutzer der Sporthalle darauf hinzuweisen**, dass sie außerhalb des Trainings in geschlossenen Räumlichkeiten, insbesondere beim Durchqueren von Eingangsbereichen, bei der Entnahme und dem Zurückstellen von Sportgeräten, sowie in Sanitärbereichen (WC-Anlagen), eine geeignete **Mund-Nasen-Bedeckung** zu tragen haben
- **Zutritt zur Sporthalle** erfolgt ausschließlich durch den Haupteingang, das Verlassen der Sporthalle hat durch den Notausgang Richtung Beachvolleyball-Plätze zu erfolgen
- **Vor Betreten der Trainingsfläche** sind die Sportschuhe im Eingangsbereich der Halle unter Einhaltung der geltenden Abstandsregelung anzuziehen, Straßenschuhe sind in der Tasche zu verstauen
- **Zutritt und Verlassen der Trainingsfläche** erfolgt ausschließlich durch ausgewiesene Treppenhäuser
- **Zutritt zum Geräteraum** ist nur für Trainer erlaubt. Maximal zwei Trainer dürfen sich gleichzeitig im Geräteraum aufhalten. Eine Atemschutzmaske muss im Geräteraumraum getragen werden. Aufpumpen der Bälle soll nicht zu den Trainingszeiten erledigt werden
- Trainingsmaterialien (Hütchen, Stangen) werden ausschließlich durch die Trainer*innen auf- und abgebaut. Diese Trainingsgegenstände, die nicht den Trainingsteilnehmern gehören, werden nach der Trainingseinheit vom Trainer/der Trainerin desinfiziert

- Nutzung der Kabinentrakte **nur** für Toilettenbesuche und **nur** von einer einzelnen Person
- **Obergrenze** für die Größe der Trainingsgruppen: 1 Trainer*in + 19 Spieler*innen gemäß BHV-Hygienekonzeption (s. Anhang). Bei zu großen Mannschaften bzw. zu wenigen Trainern muss die Mannschaft in mehrere Trainingsgruppen evtl. über mehrere Tage verteilt aufgeteilt werden
- Ein Trainer darf dauerhaft für **maximal 19 Spieler*innen** zuständig sein, um die Anzahl der Kontakte zu begrenzen. Die Zuständigkeit für die Spieler*innen wird vor dem Trainingsrestart klar festgelegt. Sollte der zuständige Trainer das Training nicht leiten können, fällt das Training ersatzlos aus
- **Jede/r Spieler*in trainiert auf der ihm/ihr zugewiesenen Fläche.** Taschen dürfen dorthin mitgenommen werden. Damit jedes Team ausreichend Platz hat, muss die Trainingsfrequenz- und -dauer reduziert werden. Die Trainingszeiten werden mit der Stadt Garching gemäß dem ab 1. April 2020 gültigen Hallenbelegungsplan (s. Anhang) abgestimmt und sind unbedingt einzuhalten
- Risiken in allen Bereichen **minimieren**
- **Trainingszeiten entzerren**, mit 30-minütigen Pausen zwischen zwei Trainings
- **Trainingszeit** wird auf maximal 60 Minuten verkürzt
- Trainer können sich einem Spieler/einer Spielerin bei einer groben Verletzung kurzzeitig nähern. Dazu muss eine Atemschutzmaske mitgeführt und aufgesetzt werden

- Trainingsgruppen werden **zu Beginn des Trainingsrestarts** von der Abteilungsleitung dem Trainer zugewiesen und schriftlich an die Eltern kommuniziert
- Die **Trainingsgruppen** werden für jedes Training **dokumentiert**. Dies erfolgt durch das Formular „Anwesenheit Training“ in Papierform. So kann kontrolliert werden, ob die Trainingsgruppen zuverlässig dokumentiert werden und die Vorschriften zu Teilnehmerzahlen eingehalten werden
- Sollte ein Trainer kurzfristig verhindert (Arbeit, Krankheit, Verkehr) sein, muss sein Training bzw. das Training seiner Trainingsgruppe abgesagt werden
- Übungsaufbau **vor Trainingsbeginn** abschließen
- Als Ort für den Trainingsstart dient ein durch eine Turnmatte festgelegter Aufenthaltsort. Hierzu sind vor dem Training durch den Trainer/die Trainerin Turnmatten in der Halle mit mindestens 1,5 m Abstand in jede Richtung zu platzieren
- Trainingsaufbau muss so gesteuert werden, dass Kontakte zwischen den Spieler*innen ausgeschlossen werden können (z.B. kein Anstellen von mehr als einem Spieler/einer Spielerin an einem Hütchen möglich)
- Das Training wird **pünktlich beendet**, um die Halle zu verlassen, bevor die nächste Gruppe kommt
- Nach Trainingsende sind alle Türen (Eingangstür und sämtliche Notausgänge) durch den/die Trainer*in für den vollständigen Frischluftaustausch zu öffnen

Oberste Priorität: Gesundheit, Spaß & Ausbildung

- wir trainieren auf keinen Saisonbeginn hin & wir haben keine Spiele. Daher gibt es derzeit auch keinen Grund, ein erfolgsorientiertes Training durchzuführen.
- die Spieler*innen freuen sich riesig, wieder auf den Platz stehen zu dürfen. Das Training muss eine spaßbringende Abwechslung zum eingeschränkten Alltag darstellen!

Trainingsinhalte:

Schwerpunkt des Trainings sind individuelle Basistechniken, die ohne Zweikämpfe und Körperkontakt trainiert werden können

- Ausschließlich technische und koordinative Fertigkeiten
- Hauptsächlich Basistechniken, Kondition und Koordination in Individualübungen (in Verbindung mit Wettbewerben)
- **Ausschluss** von Zweikämpfen & Körperkontakt