

Corona Maßnahmen für die Wiederaufnahme des Volleyballtrainings

- ✓ Ein Training von Sport- und Spielsituationen, in denen ein **direkter körperlicher Kontakt erforderlich oder möglich ist, ist untersagt.**
- ✓ Ein **Mindestabstand von 1,5 m ist durchgängig** einzuhalten.
- ✓ Bis zum **Erreichen der Trainingsfläche** (Foyer, Treppen, Toiletten etc.) muss ein geeigneter **Mund-Nasen-Schutz getragen** werden. Zum Sporttreiben in der Sporthalle darf dieser abgelegt werden.
- ✓ **Umkleiden und Duschräume bleiben geschlossen.** Teilnehmer müssen bereits umgezogen zum Sport erscheinen. Die **Toiletten** sind geöffnet, dürfen jedoch **nur einzeln betreten** werden.
- ✓ Die **Räumlichkeiten sind regelmäßig zu lüften.** Das Training ist so rechtzeitig zu **beenden**, dass die nächste Gruppe eine **gelüftete Halle vorfindet.**
- ✓ Der **Trainingsbereich** darf **erst betreten** werden, **wenn die vorherige Gruppe diesen verlassen hat.**
- ✓ Das **Aufwärmen** auf dem **Gang** ist **verboten.**
- ✓ Es dürfen sich **maximal 10 Personen (9 + Trainer)** in einer **Gruppe** aufhalten.
- ✓ In der **Alleenhalle Ost und West** dürfen sich **maximal 8 Personen pro Drittel** aufhalten.
- ✓ Bei komplett **heruntergelassenem Vorhang** in der **Alleenhalle Ost und West** dürfen sich **maximal 5 Personen auf dem kleinen Drittel** befinden.
- ✓ Die **Felder in der Alleenhalle Ost und West** sind **merklich voneinander abzugrenzen.** (Absperrband, Kästen etc.)
- ✓ Es darf mit **maximal 10 Personen (9 + Trainer)** auf das **Großfeld trainiert** werden. Die **restlichen Spieler** müssen **erkennbar von dieser Gruppe getrennt** sein.

- ✓ In der **Innenstadthalle** dürfen sich **maximal 10 Personen pro Drittel** aufhalten. Hier muss der **Vorhang heruntergelassen** werden.
- ✓ **Gleichzeitige Netzaktionen von zwei Spielern oder mehr, sind nicht gestattet.** Grundsätzlich bedeutet dies, dass Blockaktionen bei Vorderfeldangriffen verboten sind.
- ✓ **Gruppenkonstellationen** dürfen nur **mit einer ausreichenden Pause** (z.B. nach Trinkpausen) **gewechselt werden**. Während Übungen ausgeführt werden müssen die Spieler einer festen Gruppe zugewiesen werden.
- ✓ **Hochintensive Belastungen sind verboten!** Als Richtlinie gilt hier eine **Herzfrequenz von 140 Schläge pro Minute**
- ✓ Nach Aktionen, bei denen der **Ball mit Schweiß in Kontakt kam**, ist der **Ball zu desinfizieren/reinigen**.
- ✓ Den **Trainern/Übungsleitern** wird empfohlen ein **Mund-Nasen-Schutz** während der gesamten Zeit der Trainingseinheit zu tragen.
- ✓ Es muss eine **Anwesenheitsliste für jede Trainingseinheit erstellt werden**, um mögliche Infektionsketten nachvollziehen zu können. Es muss ein **Verantwortlicher für jede Gruppe ernannt werden**.
- ✓ **Gemeinschaftlich genutzte Materialien** müssen nach der Benutzung **desinfiziert/gereinigt** werden (Bsp. Kurbeln, Hütchen).
- ✓ Eltern, welche Ihre Kinder abholen müssen, **ausreichen Abstand** voneinander halten, mindestens **1.5 Meter und vor der Halle/im Auto warten**.
- ✓ **Nur wer gesund ist darf trainieren.** Personen mit (auch nur leichten) Symptomen bleiben Zuhause.
- ✓ **Bitte informieren Sie uns**, falls das Corona-Virus bei Ihnen nachgewiesen wird und sie in den vorherigen Tagen zum Sport bei uns waren.
- ✓ **Bei Zuwiderhandlungen** behalten wir uns den **Verweis aus der Trainingsstätte** vor.