

## Hygiene- u. Trainingskonzept Handball Großsporthalle Trebur

### Allgemein:

Es können nur Personen das Training aufnehmen, die die folgenden Bedingungen erfüllen – gilt für jedes Training und auch für Trainer (über den verteilten Fragebogen des TVT zu dokumentieren):

- Aktuell bzw. in den letzten 14 Tagen keine Symptome einer SARS-CoV-Infektion (Husten, Halsweh, Fieber/erhöhte Temperatur, Geruchs- oder Geschmacksstörungen, allgemeines Krankheitsgefühl, Muskelschmerzen).
- Kein Nachweis einer SARS-CoV-Infektion in den letzten 14 Tagen.
- In den letzten 14 Tagen kein Kontakt zu einer Person, die positiv auf SARS-CoV getestet worden ist.
- Fahrgemeinschaften sind vorerst zu vermeiden, im Ausnahmefall mit Mund-, Nasenschutz zulässig.
- IMMER UND ÜBERALL ist ein Mindestabstand von 2 m zwischen den Personen einer Trainingsgruppe einzuhalten, bzw. muss gewährleistet sein – auch bei allen Trainingsübungen, keine Umarmungen, kein Händeschütteln, Husten und Niesen in die Armbeuge.
- Jeder sollte einen Mund- und Nasenschutz sowie ein kleines Handtuch zum Abtrocknen der Hände mitbringen. Die Trinkflasche ist IMMER mit einem Namensschild zu beschriften. Es wird empfohlen ein Schweiß- und Stirnband zur Absorption von Schweiß von Handflächen und Stirn zu tragen.
- Jeder Trainer führt ein eigenes Händedesinfektionsmittel mit sich.
- Trainingseinheiten werden unter Ausschluss der Öffentlichkeit absolviert. Eltern oder andere Angehörige haben keinen Zutritt zur Trainingsstätte. Die Eingangstüren dürfen nicht unterkeilt und offen gehalten werden, nach Trainingsbeginn ist die Tür abzuschließen um unregistrierten Personen den Zugang zu verwehren.
  - **Trebur:** Eingang = Sportlereingang Regieraum; Ausgang = Sportlereingang Fitnessraum
  - **Geinsheim:** Eingang = Sportlereingang Regieraum; Ausgang = Sportlereingang mittig
  - **Astheim:** Ein-/Ausgang sind identisch (Hier haben die nachfolgenden Übungsteilnehmer in entsprechendem Abstand vor der Halle zu warten, bis diese zur Übungsstunde frei ist und alle TeilnehmerInnen der vorherigen Übungsstunde die Halle verlassen haben)
- Trainingsgruppen können die Trainingsflächen erst betreten, wenn die vorherige Trainingsgruppe die Sportanlage/Halle verlassen hat. Zwischen den einzelnen Trainingsgruppen darf kein Kontakt stattfinden. Das Eintreten ist individuell, das Austreten in der Halle erfolgt gemeinsam mit 2 m Abstand und wird durch den Trainer koordiniert.
- Die Trainer schließen vor dem Training die Halle auf, prüfen die WCs auf Hygienematerial (füllen notfalls auf – Nachfüllungslager) und nehmen ihr zur Verfügung gestelltes Händedesinfektionsmittel mit in die Halle.
- Das Training findet nur in dem definierten Athleten-/Trainer-Gespann statt.
- Die Trainingsgruppen sind über eine Anwesenheitsliste zu dokumentieren.
- Trinkflaschen und Sporttaschen müssen mit ausreichend Abstand in der Halle (Tribünenseite – Trebur) (Geinsheim und Astheim – mehrere Umkleiden) platziert werden.
- **Pro Sammelumkleidekabine und Duschen sind max. 5 Personen erlaubt. Das Duschen in der kreiseigenen Halle erfolgt erst nach Freigabe durch den Kreis.**

### **Durchführung des Sportbetriebes für **alle** Jugendlichen sowie Aktive**

- Trainingseinheiten bevorzugt an der frischen Luft. Eine Durchmischung von Trainingsgruppen + Trainer ist zu vermeiden. Die Athleten und Trainer der Kleingruppe sind in jedem Training zu dokumentieren.
- Bei Lafeinheiten (nur im Außenbereich) ist ein Abstand von 2 m einzuhalten. Beim Nebeneinanderlaufen und Überholen muss eine Bahn freigehalten werden, um den 2 m Abstand einhalten zu können.
- In der Halle dürfen nicht mehr als 30 Personen gleichzeitig anwesend/trainieren (jedes Drittel max. 10 Personen).
- Vereinseigene Trainingsgeräte (Hütchen) werden vor der Trainingseinheit desinfiziert, wenn benötigt. Allerdings sollte der Einsatz von Materialien und Nutzung durch mehrere Personen weitestgehend verzichtet werden. Die kreiseigenen Sportgeräte dürfen nicht genutzt werden, mit Ausnahme der Ständer für Netze und Tore.
- Die eigenen Bälle sind vor Trainingsbetrieb zu desinfizieren und auch während des Trainings in regelmäßigen Abständen. Gemeinsames Startritual in der Halle, sowie Hinweis des Trainers auf die bestehenden Regeln.
- (nur mit Einverständniserklärung der Eltern der Torleute) ->Wurfübungen können mit Torhüter/innen absolviert werden. Das Risiko einer Infektion durch Ballberührung, laut Einschätzung der Experten (Info DOSB), ist gering. Auch Pass- und Wurfübungen können demnach durchgeführt werden.
- Partnerübungen sollten **möglichst** mit dem gleichen Partner und Ball durchgeführt werden. Dazu ist der Ball zu kennzeichnen, so dass Zuordnung möglich ist.
- **Handballspezifisches Training mit Zweikämpfen (ohne Mindestabstand) in einer Gruppe mit bis zu 10 Personen in einem Drittel**
- **Wettkampfbetrieb ist in kreiseigenen Hallen noch nicht möglich.**

Trainingszeiten:

**Dienstag Großsporthalle Trebur (3/3 Halle)**

ab 23.06.2020 17:30 - 18:50 männl. C/D-/weibl. C-Jugend, 6 Trainer (30 Personen)

19:00 – 20:20	männl. A-Jugend, 3 Trainer (30 Personen)
20:30 – 22:30	Herren 1, 3 Trainer (20 Personen)

**Mittwoch Großsporthalle Trebur**

ab 24.06.2020 16:00 – 17:20 männl. E, 3 Trainer (15 Personen) – 2/3 Halle

17:30 – 18:50	männl. C-/weibl. C-Jugend, 3 Trainer (20 Personen) 2/3-Halle
19:00 - 20:20	männl. B-Jugend, 3 Trainer (15 Personen) 3/3 Halle
20:30 – 22:30	Herren 2, 2 Trainer (20 Personen) 3/3 Halle

**Donnerstag Großsporthalle Trebur**

ab 25.06.2020 16:00 – 17:20 Mini Minis und Minis, 7 Trainer (30 Personen) 3/3 Halle

17:30 – 18:50	männl A-Jugend, 4 Trainer, (30 Personen) 3/3 Halle
19:00 – 20:20	Herren 1, 3 Trainer (20 Personen) 3/3 Halle
20:30 – 22:00	Damen, 1 Trainer (20 Personen), 2/3 Halle