

Hygienemaßnahmen im Trainingsbetrieb

**Jeder Verein wägt sorgfältig ab, wie die aktuelle, pandemische Situation vor Ort ist und welche Trainingsmaßnahmen sinnvoll und vor allem genehmigt sind.**

Die aktiven Beteiligten nehmen vor dem ersten Training nach Wiederbeginn die vereinsspezifischen [Hygienerichtlinien](http://www.vbl-wiki.de/wiki/Hygienekonzept#Formulare) zur Kenntnis und bestätigen diese schriftlich. Der verantwortliche Trainer führt eine regelmäßige [Trainingsdokumentation](http://www.vbl-wiki.de/wiki/Hygienekonzept#Formulare) (Teilnehmerlisten).

Die folgenden drei Abschnitte orientieren sich an den lokal zulässigen Stufen des Trainings, die mit dem aktuellen Stadium der pandemischen Entwicklung am jeweiligen Standort korrespondieren und können/müssen von jedem Verein an die konkreten Bedingungen vor Ort angepasst werden.

# 1. Einzel-/Individual-/Krafttraining (ohne Trainer\*in)

* Kleingruppen-Training (maximal 4-5 Spieler\*innen) unter Berücksichtigung der o. g. Hygienevorschriften;
* sollte in den Räumlichkeiten keine adäquate Lüftungsanlage vorhanden sein, wird zwischen einzelnen Trainingsgruppen mindestens 30 min gelüftet;
* die Anreise zum Training erfolgt aus hygienischen Gründen nicht in Fahrgemeinschaften;
* die Spieler\*innen kommen in Trainingskleidung direkt (ohne zeitlichen Vorlauf) zu den Trainingseinheiten und begeben sich direkt zu den vorgesehenen Trainingsplätzen;
* KEIN Körperkontakt mit Trainingspartnern; auch nicht bei der Begrüßung/Verabschiedung;
* bei Laufeinheiten muss aufgrund der Windschleppe die Einhaltung größere Distanzen zwischen den Läufern beachtet werden;
* jedem Spieler/jeder Spielerin wird eine feste Basisstation, in räumlichem Abstand zu den anderen Spieler\*innen, für individuelle Trinkpausen, etc. zugeteilt;
* die Spieler\*innen nutzen nur Getränke aus beschrifteten Flaschen (eigener Name); Gleiches gilt für verwendete Hand-/Schweißtücher;
* gründliches Händewaschen bzw. Desinfizieren in allen Trinkpausen sowie vor und nach dem Training ist obligatorisch;
* bei allen Übungen muss der aktuell geltende Mindestabstand eingehalten werden;
* im Kraftraum werden die Geräte entsprechend der aktuell geltenden Abstandsregelungen aufgestellt und genutzt;
* vor der erstmaligen Benutzung müssen alle Flächen und der Boden mit einem vom RKI zugelassenen desinfizierenden Reinigungsmittel behandelt werden; dies ist wöchentlich zu wiederholen;
* alle Geräte, Ergometer, Hanteln usw. sind nach Gebrauch an den Kontaktstellen mit einem vom RKI zugelassenen Desinfektionsmittel zu behandeln;
* sollten Kraftgeräte in der Sporthalle oder anderen Räumen außerhalb des Kraftraums benutzt werden, wird dabei der Boden (an der Stelle) als auch das Gerät selbst nach dem Training jeweils desinfiziert; beim Transport aus dem/in den Kraftraum ist auf genügend Abstand und die Einhaltung der Hygieneregeln zu achten;
* nach dem Training fahren die Spieler\*innen direkt nach Hause; die Duschen und Umkleidekabinen in der Sporthalle bleiben geschlossen; auf einen persönlichen Austausch nach dem Training ggf. vor der Halle/dem Trainingsort wird kategorisch verzichtet;
* keine Gemeinschaftsverpflegung für die Spieler\*innen;
* Sport- und Trainingssachen werden individuell zu Hause gewaschen (kein zentrales Waschen über den Verein);

# 2. volleyballspezifisches Training in der Kleingruppe (mit Trainer\*in)

* Kleingruppen-Training (maximal 4-5 Spieler\*innen) unter Berücksichtigung der o. g. Hygienevorschriften;
* physische Mannschaftsbesprechungen und sonstige Mannschaftszusammenkünfte (auch zu Trainingszwecken) sind nicht gestattet; es sind digitale Alternativen zu nutzen; das Erklären von Übungen ist unter Wahrung der Abstandsregelungen erlaubt;
* Erklärungen auf Taktikboard/Tafel erfolgen unter Einhaltung der Distanzregelungen;
* das Training (Beachvolleyball-Feld oder Sporthalle) findet nur nach vorheriger Anweisung durch den Trainer/die Trainerin (das Betreuerteam) statt;
* die Anreise zum Training erfolgt aus hygienischen Gründen nicht in Fahrgemeinschaften;
* die Spieler\*innen kommen in Trainingskleidung direkt (ohne zeitlichen Vorlauf) zu den Trainingseinheiten und begeben sich direkt zu den vorgesehenen Trainingsplätzen;
* jedem Spieler/jeder Spielerin wird eine feste Basisstation, in räumlichem Abstand zu den anderen Spieler\*innen, für individuelle Trinkpausen etc. zugeteilt;
* die Spieler\*innen nutzen nur Getränke aus beschrifteten Flaschen (eigener Name); Gleiches gilt für verwendete Hand-/Schweißtücher;
* gründliches Händewaschen bzw. Desinfizieren in allen Trinkpausen, vor und nach dem Training ist der Standard; auf dem Weg zu den und an den Waschbecken sind die Abstandsregelungen einzuhalten;
* KEIN Körperkontakt mit Trainingspartnern während des Trainings; auch nicht bei der Begrüßung/Verabschiedung; kein Abklatschen nach Spielzügen/Übungen;
* es werden grundsätzlich Übungsformen gewählt, bei denen ein Abstand von 1-2m zum Netz eingehalten werden kann, falls sich auf der gegenüberliegenden Netzposition auf der gegnerischen Spielfeldhälfte Personen befinden;
* keine direkten Ballaktionen am Netz;
* es werden grundsätzlich Übungsformen gewählt, die Kollisionen vermeiden/unmöglich machen (keine zwei oder mehr Personen in der Abwehr oder der Annahme);
* wenn möglich werden Übungsformen gewählt, bei denen keine Aufschläge/Angriffe in die Mitte zwischen zwei Spieler\*innen erfolgen (da dadurch direkter Kontakt verursacht werden könnte);
* nach dem Training fahren die Spieler\*innen direkt nach Hause; die Duschen und Umkleidekabinen in der Sporthalle bleiben geschlossen; auf einen persönlichen Austausch nach dem Training ggf. vor der Halle/dem Trainingsort wird kategorisch verzichtet;
* keine Gemeinschaftsverpflegung für die Spieler\*innen;
* Sport- und Trainingssachen werden individuell zu Hause gewaschen (kein zentrales Waschen über den Verein);

# 3. volleyballspezifisches Mannschaftstraining (komplettes Team und Trainer\*in)

**Vor Wiederaufnahme des Mannschaftstrainings und vor den konkreten Trainingseinheiten:**

* Identifikation von Personen mit erhöhtem Risiko nach RKI-Standards im Mannschaftsumfeld; Aufklärung und ggf. Ausschluss dieser Personen von den Trainingsmaßnahmen, wenn möglich (z. B. Co-Trainer\*in); wenn nicht möglich (z. B. Trainer\*in) Anhebung der Hygienestandards für das gesamte Team (z. B. durch dauerhaftes Tragen einer medizinischen Maske durch die identifizierten Personen während des Trainings; vermehrter Abstand, etc.);
* morgendlicher Symptomcheck anhand einer Symptomcheckliste durch die Spieler\*in/Trainer\*in/Betreuer selbst − bei Symptomen sofortige Mitteilung an den Hygienebeauftragten sowie anschließende Isolierung und ggf. Testung;
* schriftliche Bestätigung (z. B. Textnachricht) des infektfreien Zustandes von allen Spieler\*innen und Trainer\*innen an den Hygienebeauftragten vor Betreten des Trainingsgeländes;
* Aushang von allgemeinen Hygienemaßnahmen UND Informationen zu "typischen Corona-Symptomen" am Eingang zur Trainingsstätte;
* die Anreise zum Training erfolgt aus hygienischen Gründen nicht in Fahrgemeinschaften;
* eine vom Verein bestimmte Person (Teammanager\*in/Co-Trainer\*in, etc.) regelt den Zugang zum Trainingsgelände für Spieler\*innen und zwingend erforderliche Betreuer (inkl. Trainer\*in);
* Vorhalten von Händedesinfektionsmittel am Eingang zur Trainingsstätte (WICHTIG!) sowie in den Sanitäranlagen, falls diese benutzt werden dürfen; gründliche Verwendung insbesondere vor Zutritt zum Trainingsgelände/zur Trainingsstätte;
* die Spieler\*innen kommen idealerweise in Trainingskleidung direkt (ohne zeitlichen Vorlauf) zu den Trainingseinheiten und begeben sich direkt zu den vorgesehenen Trainingsplätzen;
* die maximale Personenanzahl für einen Raum in der Trainingsstätte ist an der geschlossenen Tür vor dem Raum (Umkleiden- /Sanitärbereiche) anzugeben und berechnet sich anhaltsweise aus der Quadratmeter-Zahl des Raumes geteilt durch 10;
* die Aufenthaltsdauer in den Gemeinschaftsräumen (Kabinen) vor und nach dem Training wird auf ein Minimum reduziert, ebenso die Dauer und die Intensität des Kontakts zu Mitspielern und Betreuern; Körperkontakt wird vermieden: z. B. Begrüßung/Verabschiedung; Abklatschen nach Spielzügen/Übungen;
* gute Durchlüftung der Trainingsstätten VOR Trainingsbeginn;

**Während der Trainingseinheiten:**

* das Training findet grundsätzlich unter Ausschluss der Öffentlichkeit statt;
* die Nutzung von Krafträumen ist möglich, allerdings weiterhin unter strenger Einhaltung der Abstands- und Hygieneregeln;
* Erklärungen auf dem Taktikboard/der Tafel während des Trainings sowie physische Mannschaftsbesprechungen in ausreichend großen Räumlichkeiten sind möglich, erfolgen aber unter Einhaltung der Distanzregelungen mit medizinischer Maske (alle Beteiligte); digitale Alternativen zu physischen Mannschaftsbesprechungen sind grundsätzlich zu präferieren;
* es sind jegliche Übungsformen gestattet;
* es müssen keine Abstandsregelungen bei der Durchführung der Übungen berücksichtigt werden;
* jedem Spieler/jeder Spielerin wird eine feste Basisstation, in räumlichem Abstand zu den anderen Spieler\*innen, für individuelle Trinkpausen etc. zugeteilt;
* die Spieler\*innen nutzen nur Getränke aus beschrifteten Flaschen (eigener Name); Gleiches gilt für verwendete Hand-/Schweißtücher;
* gründliches Händewaschen bzw. Desinfizieren in allen Trinkpausen, vor und nach dem Training ist der Standard; auf dem Weg zu den und an den Waschbecken sind die Abstandsregelungen einzuhalten;

**Nach den Trainingseinheiten:**

* es wird auf gute und regelmäßige Durchlüftung der Trainingsstätten geachtet;
* die Türen der Trainingsstätte sollten insgesamt möglichst offenbleiben, damit keine Türgriffe benutzt werden müssen;
* Gemeinschaftsräume (Umkleiden, Duschen) werden nur in kleinen Gruppen unter Wahrung der Abstandregeln genutzt; sollte das nicht möglich sein, findet das Umziehen und Duschen zu Hause statt;
* ist die Benutzung der Gemeinschaftsräume notwendig, sorgen Abstandsmarkierungen (z. B. geklebte Sperrflächen) für die notwendige Distanz; jedem Spieler/jeder Spielerin wird nach Möglichkeit ein fester Platz zugewiesen;
* im Falle der Nutzung der Duschen gelten die Abstandsmarkierungen auch und insbesondere dort;
* nach dem Training (und ggf. dem Umziehen/Duschen) fahren die Spieler\*innen direkt nach Hause; auf einen persönlichen Austausch nach dem Training ggf. vor der Halle/dem Trainingsort wird kategorisch verzichtet;
* keine Gemeinschaftsverpflegung für die Spieler\*innen; es ist nur „take away" möglich;
* Sport- und Trainingssachen werden individuell zu Hause gewaschen (kein zentrales Waschen über den Verein);
* regelmäßige Flächendesinfektion (inkl. aller verwendeten Gerätschaften) am Ende des Trainingstages;