1. FC Schwarzenfeld

Unterweisung für Trainer/-innen und Betreuer zur Wiederaufnahme des Trainingsbetriebs

Ab dem 25. Mai 2020 findet beim 1. FC Schwarzenfeld - **Abteilung Fußball** - wieder schrittweise der eingeschränkte Trainingsbetrieb statt. Um die Gesundheit Aller bestmöglich zu schützen und die Vorgaben des BFV einzuhalten, erhaltet Ihr nachfolgend eine Unterweisung zur Wiederaufnahme des Trainingsbetriebes.

Allgemeine Informationen zu COVID-19

COVID-19 ist eine Infektionskrankheit, die durch das Coronavirus SARS-CoV-2 verursacht wird. Der Verlauf und die Schwere von COVID-19 ist variabel und reicht von keinen Symptomen über Erkältungs- und Grippeähnlichen Symptomen bis hin zu schweren Lungenentzündungen, Organversagen und Tod. Ältere Menschen und Menschen mit anderen Erkrankungen (Adipositas (>35 kg/m2), Diabetes Mellitus, koronare Herzkrankheit, schweres Asthma/Lungenkrankheit, Leberkrankheit oder Immunsuppression) haben ein erhöhtes Risiko, mit einer SARS-CoV-2-Infektion auf einer Intensivstation eingeliefert zu werden oder an COVID-19 zu sterben

Die nach dem derzeitigen wissenschaftlichen Stand zu treffenden Schutzmaßnahmen, um das Risiko der Ansteckung mit SARS-CoV-2 zu minimieren, sind:

- Da auch Menschen ohne Symptome andere mit dem SARS-CoV-2 anstecken können, muss jeder einen Abstand von **mindestens** 1,5 m halten und/oder einen Mund- und Nasenschutz (Gesichtsmaske) tragen.
- Der Abstand zu intensiv Trainierenden sollte deutlich mehr als 1,5 m sein, da intensiv Trainierende ihre Atmung auf bis zu über 100 l/min erhöhen, so dass Tröpfchen in der Atemluft sich weiter bewegen.
- Während des Trainings nicht mit den Händen ins Gesicht, Mund, Nase und Augen fassen, um z.B. Ball®Hand®Schleimhaut-SARS-CoV-2-Infektionen zu vermeiden.
- Das Waschen und die Desinfektion der Hände kann vor einer Infektion schützen.
- Gemeinsame genutzte Materialien sollten mit Desinfektionstüchern desinfiziert werden.

Basierend auf diesen Daten und den Vorgaben des BFV zur Wiederaufnahme des Trainingsbetriebes muss zum Schutz aller Beteiligten folgendes beachtet werden:

Gesundheitszustand kontrollieren

- Der etwaige Risikogruppen-Zugehörigkeit der teilnehmenden Personen ist im Vorfeld zu klären.
- Symptome wie Husten, Fieber, Atemnot oder sämtliche Erkältungssymptome müssen zu Beginn des Trainings abgefragt werden.
- Bei einem positiven Test auf Corona-Virus (Covid-19) muss die zugehörige Trainingsgruppe und die betreffende Person 14 Tage dem Training fernbleiben.
- Es ist eine Symptom- und Anwesenheitsliste zu führen, um etwaige Infektionsketten besser nachverfolgen zu können.

Kontrolle der An- und Abreise regeln

- Anreise **einzeln** zu Fuß, mit dem Fahrrad oder in einem privaten PKW. Fahrgemeinschaften sind zu vermeiden!
- Ankunft am Sportgelände frühestens zehn Minuten vor Trainingsbeginn.
- Anreise bereits umgezogen oder im Auto (Jugendspieler).
- Auch im Eingangsbereich ist eine Menschenansammlung zu vermeiden.
- Begleitpersonen dürfen dem Training nicht beiwohnen. Sind besondere Umstände gegeben ist auf Einhaltung der Abstandsregeln zu achten.
- Direkt nach dem Training ist das Sportgelände zu verlassen. Das Duschen erfolgt zu Hause. **Die Umkleidekabinen und Gemeinschaftsräume dürfen nur im Seniorenbereich genutzt werden.**
- Besonderheit im Jugendtraining: Bringen und Abholen von Kindern nur bis zum bzw. ab dem Sportgelände

Kontrolle der Hygiene-Maßnahmen

- Vor- und nach dem Training sind die Hände zu desinfizieren. Die Möglichkeit zur Händedesinfektion ist vom Verein geschaffen.
- Es dürfen keine körperlichen Begrüßungsrituale durchgeführt werden
- Eine Getränkeflasche muss von zu Hause mitgebracht und auch zu Hause gefüllt werden.
- Das Spucken und Naseputzen auf dem Feld ist zu unterlassen.
- Abklatschen, in den Arm nehmen und gemeinsames Jubeln ist zu vermeiden.
- Es ist ein Abstand von mindestens 1,5 bis 2 Metern bei Ansprachen und Trainingsübungen einzuhalten.
- Die **Toiletten werden vom Trainer/in vor dem Training aufgesperrt und nach dem Training wieder verschlossen.** Der Schlüssel ist im Serviceraum im Schlüsselkasten hinterlegt. Die Toiletten sind mit Desinfektionsmitteln versehen und müssen nach der Benutzung von der betreffenden Person desinfiziert werden. In den Toiletten ist ein **Hinweis** auf **gründliches Händewaschen** angebracht. Außerdem werden ausreichend Desinfektionsmittel sowie **nicht wiederverwertbare Papierhandtücher** zur Verfügung gestellt.
- Torwarthandschuhe sind während des Trainings wiederholt zu desinfzieren. Die Torhüter sollen ihr Gesicht möglichst nicht mit den Handschuhen berühren und die Handschuhe keinesfalls mit Speichel befeuchten!
- Trainingsgeräte: Der direkte Kontakt mit Trainingsgeräten ist durch Benutzung von Handtüchern, Handschuhen, etc. zu vermeiden. Alle Trainingsgeräte sind nach jeder Einzel-Nutzung direkt von der jeweiligen Person sorgfältig zu reinigen und desinfizieren. Dies gilt beispielsweise für Bälle und Tore.

Vorgaben für Trainingseinheiten

- **Von jedem Trainer/Betreuer ist für das Training ein Trainingsnachweis auszufüllen!** Die Vorlagen für den Trainingsnachweis befinden sich im Serviceraum in einem Ordner am Schreibtisch und müssen **nach dem Training auch dort abgeheftet werden**!

- **Für die Trainingseinheiten frei gegeben sind der B-Platz und als Reserve das Kleinfeld. Der Flutlichtplatz und das Stadion sind gesperrt.**
- Die Spieler dürfen sich beim Beginn des Trainings nicht wie üblich händisch begrüßen.
- Auch das klassische „Eck“ darf nicht durchgeführt werden, da die Abstände nicht eingehalten werden können.
- Auch beim gemeinsamen Tragen von Toren ist der Mindestabstand einzuhalten.
- Jeder soll sein eigenes Leibchen mitbringen und waschen. Ein Leibchenwechsel während des Trainings darf nicht stattfinden.
- Jeder soll sein eigenes Getränk mitbringen und darauf achten, dass es nicht zu Verwechslungen kommt.
- Um Infektionsketten leichter nachverfolgen zu können, sollte eine Trainingsliste erstellt werden, auf der notiert wird, wer bei welcher Trainingseinheit anwesend war.
- Ein Trainer/Übungsleiter ist für seine Mannschaft zuständig.
- Erlaubt sind nur Übungsformen ohne Gegenspieler unter Einhaltung des Mindestabstandes (z.B. Passspiel/Torschuss).
- **Nicht erlaubt ist das klassische Fußball spielen („Abschlussspiel“), auch nicht unter Einhaltung der Mindestabstände.**
- Gerade bei den ersten Trainingseinheiten ist auf eine angemessene Belastungssteuerung zu achten – geringe Intensitäten werden empfohlen.
- Das **Training** muss zwingend **kontaktfrei** gestaltet werden, d. h. trainiert werden insb. **keine** Zweikämpfe.
- Die Feldspieler bewegen die Bälle auf dem Platz ausschließlich mit dem Fuß. Ausschließlich ein Torwarthandschuhe tragender Torhüter darf den Ball mit den Händen berühren.
- Ein- oder Zuwürfe sind nicht Gegenstand der Trainingsformen.
- Kopfbälle werden im Training nicht durchgeführt (hier ist die Infektionsgefahr besonders hoch!).
- Der Mindestabstand ist besonders auch bei wartenden Spielern zu beachten.
- Neben den Übungsformen mit Ball und ohne Gegenspieler können Konditionstraining, Athletiktraining und Individualtraining unter Berücksichtigung der Hygiene- und Abstandsregeln Gegenstand des Trainings sein.
- Trainingsformen, die die Abstandsregel beachten, sind möglich (z. B. Spielformen mit Zonen und einer Zone pro Spieler, „Tischkicker“), „Fußball-Tennis“ ist nur im 1:1 und nur mit dem Fuß möglich.
- Nach Abschluss der Trainingseinheit erfolgt die unmittelbare Abreise der Mitglieder. Ein Aufenthalt in der Kabine ist nur zum Umziehen und Duschen erlaubt.

Besonderheiten im Jugendtraining

- Bringen und Abholen von Kindern nur bis zum bzw. ab dem Sportgelände.
- Sofern Unterstützung erforderlich ist, darf ein Elternteil am Sportgelände anwesend sein. Für diese Person gelten ebenfalls die dort herrschenden organisatorischen und hygienischen Maßgaben.

Zusätzliche Maßnahmen in Umkleiden und Duschen

➔ Die Nutzung der Umkleiden und Duschen ist vorerst nur im **Seniorenbereich** erlaubt!

- Bei der Nutzung von Umkleiden und Duschen ist eine entsprechende Fußbekleidung zu nutzen.
- In den Umkleiden und Duschen ist für eine ausreichende Durchlüftung zu sorgen.
- In den Mehrplatzduschräumen duscht nach Möglichkeit immer nur eine Person. Es können **maximal zwei Personen** gleichzeitig duschen, indem sie gegenüberliegende Duschen benutzen.
- Die Einhaltung des Mindestabstands von 1,5 Metern und das Tragen von Masken muss beachtet werden.

Hiermit bestätige ich _____, dass ich die Unterweisung gelesen und verstanden habe und mich an der aktiven Umsetzung der genannten Punkte beteiligen werde.

Ort, Datum Unterschrift Trainer/in bzw. Betreuer

Die Unterweisung erfolgte durch _____
Name, Unterschrift

Stand: 01.07.20

Quelle:https://www.bfv.de/binaries/content/assets/inhalt/der-bfv/corona-pandemie/bfv_hinweise_training_v16.pdf