

Volleyballspielgemeinschaft Hollage Lechtingen

Umsetzung der Hygienevorschriften beim Volleyballtraining

„Indoor“

1. Vorbereitung

- Nur absolut symptomfreie Spielerinnen sind zum Training zugelassen. Bei Krankheitssymptomen (Fieber, trockener Husten, Geruchs- und Geschmacksstörungen, Bindehautentzündung, leichter Durchfall, Müdigkeit oder Kurzatmigkeit) wird nicht am Training teilgenommen. Die Athleten informieren sofort ihre Trainingsgruppe.
- Obligatorische Anmeldung für das Training.
- Körperkontakt ist bei der Sportart Volleyball nicht notwendig.
- Die Spielerinnen kommen bereits umgekleidet auf das Trainingsgelände (empfohlen zu Fuß, per Fahrrad oder einzeln im Auto).
- Die Gruppenzusammensetzung bleibt während der ganzen Trainingseinheit gleich.
- Bei den Trainingsgruppen wird darauf geachtet, dass möglichst immer die gleiche Gruppenzusammensetzung zum Tragen kommt.
- Bei den Trainingsgruppen wird außerdem darauf geachtet, dass Athleten, die abseits des Trainingsgeländes schon Kontakt haben (z. B. familiäre Kontakte) sich in einer Gruppe wiederfinden.
- Das Training und die Trainingsgruppen werden so dokumentiert, dass alle Kontakte nachvollziehbar bleiben.
- Pro Trainingsgruppe bzw. pro Übungsleiter sind max. 4 Spielerinnen gleichzeitig zugelassen.
- In der alten Halle (an der Bergstraße) können aufgrund der Größe max. 8 Personen und damit 2 Trainingsgruppen pro Hallenhälfte trainieren.
- Sanitäreinrichtungen werden ausschließlich einzeln genutzt.

2. Regeln vor und nach dem Training

- Alle Athleten desinfizieren sich vor Trainingsbeginn die Hände.
- Alle Bälle und andere Trainingsutensilien werden vor und nach dem Training desinfiziert und gereinigt.
- Verlassen der Halle unmittelbar nach dem Training und Verlassen der Anlage spätestens 10 Minuten nach Beendigung des Trainings.
- Kein Händeschütteln, Abklatschen oder sonstiger Kontakt ist erlaubt.
- Kein Austausch von Gegenständen unter den Spielerinnen.
- Der Abfall (Bananenschale, Verpackungspapier, PET-Flaschen, etc.) wird zu Hause entsorgt.
- Kein geselliges Ausklingen lassen oder „Abschlussgetränke“
- Das Umziehen und Duschen erfolgt zu Hause.

3. Beim Training

- Beim Training wird auf die Distanzregel geachtet, sodass die Athleten und auch Trainer einen Mindestabstand von 2 Meter einhalten (2 Meter Mindestabstand zwischen allen Personen; 10 m² pro Person).
- Die Abstandsregel gilt während der gesamten Trainingszeit, auch innerhalb der Gruppen und während der Übungsausführungen.
- Die 4er und 2er Gruppen bleiben während der Trainingszeit immer zusammen.
- Auf Teamgruppierungen ist auf und neben dem Feld konsequent zu verzichten.
- Bei Übungsbesprechungen darf max. eine Gruppe von fünf Personen gebildet werden.
- Der Netzaufbau erfolgt ausschließlich von 2 Personen einer Gruppe, der Netzabbau ebenso.
- Der Abstand zum Netz muss immer gewahrt werden. Es werden Spielsituationen ohne Block am Netz durchgeführt.
- Es werden Übungsformen gewählt, die Kollisionen vermeiden/ unmöglich machen (keine zwei Personen Abwehr). Ein mögliches Zusammenstoßen zweier Athleten soll ausgeschlossen werden.
- Nicht erlaubt sind Übungen, bei denen explizit die Hilfestellung einer zweiten Person gefragt ist.