



EMPFEHLUNGEN ZUR WIEDERAUFNAHME DES HANDBALLBETRIEBS IM RAHMEN DER CORONA-PANDEMIE

Ein Wegweiser für Trainer*innen

TRAINER*INNEN

Generell sind alle Sport- und Bewegungsangebote des Vereins bzgl. ihrer Durchführbarkeit im Sinne der Einhaltung der Regeln zum Infektionsschutz zu überprüfen. Insbesondere beim Handball müssen alternative Trainingskonzepte wie z.B. Lauf-, Athletik-, Zirkeltraining usw. angeboten werden.

ALLGEMEINE RAHMENBEDINGUNGEN ZUM SPORTBETRIEB:

- Eine Einweisung in die Hygienebestimmungen des Vereins ist erfolgt. In einem Reinigungs- und Desinfektionsplan ist geregelt, wer für die Hygiene in den genutzten Räumlichkeiten/Flächen zuständig ist.
- Die Gruppengrößen sind gemäß den geltenden Vorgaben angepasst/verkleinert. Als empfohlene Maßgabe gilt eine Fläche von wenigstens 10m² pro Teilnehmendem.
- Die Sporteinheiten sollten möglichst in gleichbleibender Besetzung und erstmal outdoor statt-finden (fester Teilnehmerkreis).
- Hotspots mit vielen Menschen sollten vermieden werden.
- Zur Verletzungsprophylaxe sollte die Intensität der Sporteinheit an die Gegebenheiten (längere Trainingspause der Teilnehmenden/Athlet*innen) angepasst werden.
- Mund-Nasen-Schutzmasken und Einmalhandschuhe sollten als Ersatz (ggf. beim Verein) vorrätig sein.
- Anwesenheitslisten für Trainingseinheiten und Sportkurse sind vorbereitet und werden genutzt.

VOR DER TRAININGSEINHEIT

- Bei jeglichen Krankheitssymptomen ist Trainer*innen/Übungsleiter*innen das Betreten der Sportstätte, die Leitung der Sporteinheit sowie die Teilnahme an sonstigen Vereinsangeboten untersagt. Eine Information an den Verein und die Teilnehmenden muss umgehend erfolgen. Ggf. ergibt sich ein Pool an Interimstrainern, die sich in der aktuellen Lage als Vertretung zur Verfügung stellen. Diese Möglichkeit gilt es insbesondere im Rahmen der Trainer*innen/Übungsleiter*innen aus Risikogruppen zu beachten.
- Jeder Teilnehmende muss folgende Voraussetzungen erfüllen und dies bei der Anmeldung sowie vor Beginn der Sporteinheit bestätigen:
 - Es bestehen keine gesundheitlichen Einschränkungen oder Krankheitssymptome.
 - Es bestand für mindestens zwei Wochen kein Kontakt zu einer infizierten Person.
 - Vor und nach der Sporteinheit müssen Mund-Nasenschutz-Masken getragen werden.
 - Die Hygienemaßnahmen (Abstand halten, regelmäßiges Waschen und Desinfizieren der Hände) sind verstanden und werden eingehalten.
- Trainer*innen, Übungsleiter*innen und Teilnehmende reisen individuell und bereits in Sportbekleidung zur Sporteinheit an. Auf Fahrgemeinschaften wird verzichtet.
- Alle Teilnehmenden bringen ihre eigenen Handtücher und Getränke zur Sporteinheit mit. Diese sind nach Möglichkeit namentlich gekennzeichnet und werden stets in ausreichendem Abstand zu den persönlichen Gegenständen der anderen Teilnehmenden abgelegt. Gleiches gilt für eigene Bälle oder Sportgeräte.
- Zwischen den Sporteinheiten sollte eine Pause von mindestens 10 Minuten vorgesehen werden, um Hygienemaßnahmen sowie Lüftung durchzuführen und einen kontaktlosen Gruppenwechsel zu ermöglichen.
- Jegliche Körperkontakte, z. B. bei der Begrüßung/Verabschiedung müssen unterbleiben.

- Trainer*innen und Übungsleiter*innen weisen den Teilnehmenden vor Beginn der Einheit individuelle Trainings- und Pausenflächen zu. Diese sind gemäß den geltenden Vorgaben zur Abstandswahrung markiert (z. B. mit Hütchen, Kreisen, Stangen usw.). Ein Verletzungsrisiko ist zu minimieren.
- Die Teilnehmenden werden vor jeder Sporteinheit auf die geltenden Verhaltensmaßnahmen/Hygienevorschriften hingewiesen.
- Trainer*innen und Übungsleiter*innen führen Anwesenheitslisten, sodass mögliche Infektionsketten zurückverfolgt werden können.
- Trainer*innen und Übungsleiter*innen reinigen und desinfizieren sämtliche bereitgestellten Sportgeräte (Nutzung von Einmalhandschuhen wird empfohlen). Materialien, die nicht desinfiziert werden können, werden nicht genutzt.
- Wenn Teilnehmende eigene Materialien und Geräte mitbringen, sind diese selbst für die Desinfizierung verantwortlich. Eine Weitergabe an andere Teilnehmende ist nicht erlaubt.

WÄHREND DER TRAININGSEINHEIT

- Trainer*innen und Übungsleiter*innen gewährleisten, dass der Mindestabstand von 2 Metern während der gesamten Sporteinheit eingehalten wird.
- Bei Einheiten mit hoher Bewegungsaktivität sollte der Mindestabstand vergrößert werden (Richtwert: 4-5 Meter nebeneinander bei Bewegung in die gleiche Richtung).
- Die Mund-Nasenschutz-Masken können während der Sporteinheit abgelegt werden. Für den Fall einer Verletzung muss die Mund-Nasenschutz-Maske jedoch immer in Reichweite aller Teilnehmenden sein.
- Sämtliche Körperkontakte müssen während der Sporteinheit unterbleiben. Dazu zählen auch sportartbezogene Hilfestellungen, Korrekturen und Partnerübungen.
- Es werden keine Speisen oder Getränke ausgegeben.
- Lautes Sprechen, Rufen und Brüllen ist zu vermeiden. Trillerpfeifen werden nicht genutzt.
- Geräteräume sollten nur einzeln betreten werden.
- Wenn sich Teilnehmende während der Sporteinheit entfernen, muss dies unter Einhaltung der Abstandsregel und durch Abmelden bei dem*der Trainer*in/Übungsleiter*in geschehen. Dies gilt auch für das Aufsuchen der Sanitäranlagen.
- Gästen und Zuschauer*innen ist der Zutritt zur Sportstätte nicht gestattet. Im Zusammenhang mit Kindern unter 12 Jahren kann eine Begleitung durch eine Person legitimiert werden.

NACH DER TRAININGSEINHEIT

- Alle Teilnehmenden verlassen die Sportanlage unmittelbar nach Ende der Sporteinheit unter Einhaltung der Abstandsregeln.
- Nach Beendigung des Angebotes muss der Mund-Nasen-Schutz wieder angelegt werden.
- Trainer*innen und Übungsleiter*innen reinigen und desinfizieren sämtliche genutzten Sportgeräte (Nutzung von Einmalhandschuhen wird empfohlen). Eine Lüftung der Sportanlage erfolgt.
- Die Kontakte unter den Trainer*innen/Übungsleiter*innen werden auf ein Mindestmaß reduziert und dokumentiert; Abstands- und Hygieneregeln sind einzuhalten.