



TSV 1863 TROSTBERG e.V.

Regeln und Hinweise für den Trainingsbetrieb in der Alois-Böck-, Landkreis- und Gymnasiumhalle ab 17.8./21.9.2020

Stand: 21.09.2020

1. GRUNDSÄTZLICHES

- Die Teilnahme am eingeschränkten Trainingsbetrieb findet auf freiwilliger Basis statt.
- Eine Teilnahme bei Covid19-Symptomen, -Erkrankung oder als Kontaktperson I oder II ist nicht gestattet. Im Zweifelsfall sollte immer die Teilnahme abgesagt werden. Es wird an die Eigenverantwortlichkeit aller Teilnehmer appelliert.

Zu den Symptomen gehören:

Husten, Fieber (ab 38 Grad Celsius), Atemnot, sämtliche Erkältungssymptome

- Teilnahme am Training ist nur nach schriftlicher Bestätigung der Einhaltung der Regeln (bei Kindern und Jugendlichen auch durch einen Erziehungsberechtigten) gestattet.
- Der Sicherheitsabstand von mindestens 1,5 m ist auf der gesamten Anlage einschließlich der Parkplätze einzuhalten.
- Den ausgehängten Regeln und Hinweisschildern ist uneingeschränkt Folge zu leisten.
- Den Anweisungen der Trainer, Übungsleiter und Betreuer ist Folge zu leisten. Zuwiderhandlungen führen zum Ausschluss vom Training bzw. zum Verlassen des Trainingsbereiches.
- Der TSV Trostberg hat als Ansprechpartner („Corona-Beauftragte“) im Verein benannt:
 - Frau Rita Maurer
 - Frau Kirsten Sans
 - Herrn Robert Magerl
- Der TSV Trostberg hat als Koordinatoren für sämtliche Anliegen und Anfragen zur Wiederaufnahme des Trainingsbetriebs im Verein benannt.
 - Frau Andrea Lechner (Mitglied des Vereinsvorstandes, Sportwartin)
 - Andrea.Lechner@tsv-trostberg.de
 - Herrn Hans Schönreiter (Mitglied des Vereinsvorstandes, 1. Vorsitzender)
 - Hans.Schoenreiter@tsv-trostberg.de
- Alle Trainer, Übungsleiter, Betreuer und Trainingsteilnehmer werden in die Vorgaben zum Trainingsbetrieb, die Maßnahmen des Vereins und des verantwortungsvollen Umgangs damit, unterwiesen.
- Die folgenden getroffenen Regeln und Hygienevorschriften werden gut ersichtlich im Schaukasten, sowie an den Eingängen zur Sportanlage ausgehängt und werden zudem vorab über einem Rundbrief per E-Mail sowie auf der Vereinswebsite zur Verfügung gestellt.



TSV 1863 TROSTBERG e.V.

Regeln und Hinweise für den Trainingsbetrieb in der Alois-Böck-, Landkreis- und Gymnasiumhalle ab 17.8./21.9.2020

Stand: 21.09.2020

2. EINHALTUNG VON ABSTANDS- UND HYGIENEREGELN

Bei allem Tun sollte der eigene Gesundheitsschutz und derer, die mit uns Sport treiben, an erster Stelle stehen. Die wichtigsten Hygiene-Regeln müssen daher vor, während und nach dem Training immer eingehalten und berücksichtigt werden:

- Abstände von mindestens 1,5m einhalten.
- Persönliche Kontakte soweit wie möglich beschränken.
- Regelmäßiges und gründliches Händewaschen.
- Hygiene bei Husten und Niesen
- Bei Anzeichen von Krankheitssymptomen zu Hause bleiben

3. HALLENBEREICH

- Die Alois-Böck-Halle ist in 3 Trainingsbereiche aufgeteilt. Näheres: siehe beigefügten Plan.
- Vor und nach dem Training gilt Maskenpflicht (Eingangsbereich, Turnschuhgang, Entnahme und zurückstellen von Sportgeräten, WC-Anlagen, Umkleiden).
- In der Turnhalle sollen sich keine Zuschauer/zuschauenden Eltern aufhalten.
- Die Duschen **in der Alois-Böck-Halle** dürfen genutzt werden. Auf die Einhaltung des Mindestabstandes von 1,50 m ist zu achten. Im Zweifel kann nur eine Einzelnutzung der Duschen erfolgen. Ggf. werden einzelne Duschköpfe demoniert um den Mindestabstand zu wahren.
- **Die Duschen in der Landkreis- und Gymnasiumhalle dürfen nicht genutzt werden und sind abgesperrt.**
- **Die Toilettenanlagen sind insbesondere zum Händewaschen geöffnet. In der Landkreishalle sind die Toiletten im Ober-/Zuschauerrang zu benutzen. Die Toiletten in der Umkleide sind abgesperrt.**
- Die Toiletten sollen jeweils von einer Person genutzt werden. Der Benutzer hat diese anschließend zu reinigen, ggf. zu desinfizieren.
- Die Umkleiden dürfen genutzt werden, auf die Einhaltung des Mindestabstandes ist zu achten.
- Der direkte Kontakt mit Trainingsgeräten ist - wenn möglich - durch die Benutzung von Handtüchern zu vermeiden.
- Trainingsgeräte werden von den Sportlern selbständig gereinigt und desinfiziert.
- Die Halle wird ausreichend gelüftet, sodass ein ausreichender Frischluftaustausch stattfindet. Dazu werden die zur Verfügung stehenden Lüftungsanlagen verwendet. Zwischen den Trainingseinheiten werden Pausen gemacht die zusätzlich dem Luftaustausch dienen.
- Die Trennwände in der großen Halle dürfen geschlossen werden.



TSV 1863 TROSTBERG e.V.

Regeln und Hinweise für den Trainingsbetrieb in der Alois-Böck-, Landkreis- und Gymnasiumhalle ab 17.8./21.9.2020

Stand: 21.09.2020

4. ALLGEMEINE HINWEISE ZUM TRAINING

- Das Training ist nur im zugewiesenen Trainingsbereich gestattet (siehe ausgehängte Tabelle).
- Es sind feste Trainingsgruppen (maximal 20 Personen, incl. Übungsleiter) zu bilden. Die künftige Teilnehmerbegrenzung ergibt sich für den Innenbereich aus den jeweiligen konkreten räumlichen Rahmenbedingungen (Raumgröße, Belüftung). Diese Gruppen dürfen nicht verändert werden. Zwischen diesen Gruppen ist ausreichend Abstand zu wahren.
- Es befindet sich immer nur eine Trainingsgruppe in einem Trainingsbereich.
- Zwischen zwei Trainingseinheiten verschiedener Gruppen wird eine Puffer-Zeit von 15 Minuten eingeplant, um ein Aufeinandertreffen der Gruppen zu vermeiden.
- Die Übungsformen sind so zu wählen, dass der Mindestabstand von 1,5 bis 2 m eingehalten wird und Kollisionen nicht möglich sind. Eine kontaktfreie Durchführung ist zwingend erforderlich.
- **Jeder Teilnehmer wird vor Beginn des Trainings in die Trainingslisten eingetragen. Die Trainingsgruppen werden dokumentiert. Der Teilnehmer darf an der Übungseinheit nur teilnehmen, wenn er sich rechtzeitig vorher angemeldet hat.**
- Die Teilnehmer sollen möglichst einzeln zu Fuß, mit dem Fahrrad oder im privaten PKW ankommen. Fahrgemeinschaften sind zu vermeiden; hier gilt Maskenpflicht. Die Fahrräder sollen an den vorhandenen Stellplätzen mit ausreichendem Abstand abgestellt werden.
- Das Bringen und Abholen von Kindern ist nur bis zum bzw. zum Trainingsbereich (Eingang Turnhalle) gestattet
- Alle Teilnehmer kommen möglichst bereits in Trainingsbekleidung in die Halle.
- Jeder soll sein eigenes Getränk mitbringen und darauf achten, dass es nicht zu Verwechslungen kommt (mit Namen beschriften!). Rucksäcke, Handtücher, sonstige Trainingsbekleidung sollen in der unmittelbaren Nähe des Trainingsbereiches gelagert werden.

5. HINWEISE FÜR TRAINER UND ÜBUNGSLEITER

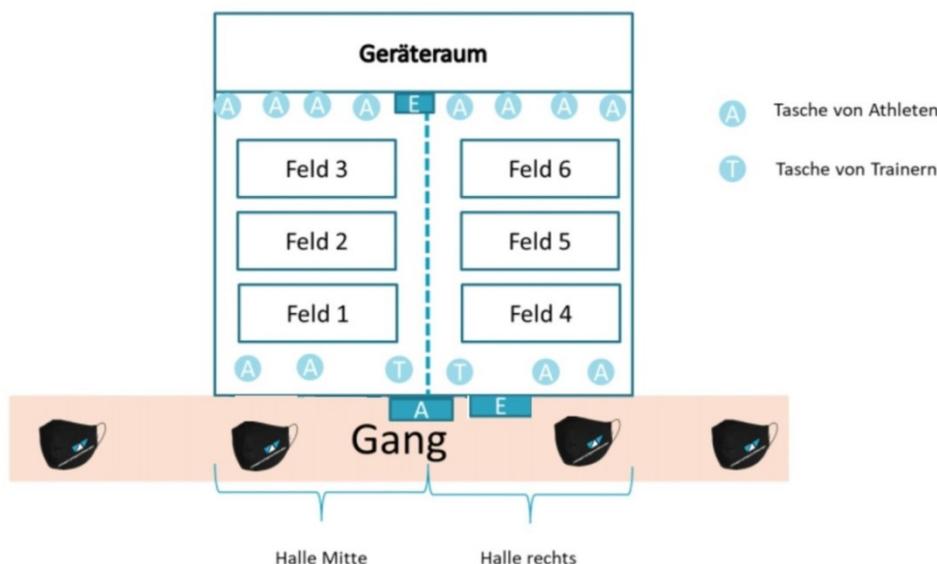
- **Die Trainer/ÜL führen pro Training eine Anwesenheitsliste mit Datum, Zeit und Namen der Teilnehmer und Trainingsgruppen. Zudem führen sie eine Abfrage von Symptomen durch und dokumentieren diese auf der Anwesenheitsliste. Aus Datenschutzgründen und zur evtl. Nachverfolgung von Infektionsketten werden die Listen nach dem Training in den TSV-Briefkasten vor der Geschäftsstelle eingeworfen.**
- Die Trainer/ÜL erklären den Teilnehmer die Regeln vor Ort. Für die Einhaltung dieser Regeln ist der Trainer/ÜL in seinem Trainingsbereich verantwortlich.
- Trainer/ÜL nimmt das notwendige Material Training/Hygiene mit in seinen Trainingsbereich. Nach dem Training reinigt der Trainer/ÜL die Trainingsmaterialien. Evtl. ist eine Desinfektion notwendig. Eine Übergabe von Trainingsmaterialien an einen nachfolgenden Trainer/ÜL ist ohne vorgehende Reinigung (ggf. Desinfektion) nicht gestattet.
- Die Trainer/ÜL gestaltet die Übungseinheit derart, dass sich verschiedene Trainingsgruppen nicht in der Halle begegnen (keine Überschneidungen von Trainingsbereichen)



SPEZIFISCHE HINWEISE FÜR BADMINTON



1. Einhaltung des Mindestabstandes von min. 1,5 Metern zwischen Athleten und Athleten sowie zwischen Athleten und Trainern ist bei der Ausübung der Sportart Badminton stets einzuhalten und sicherzustellen.
2. Körperkontakt zwischen Athleten und Athleten sowie zwischen Athleten und Trainern bei der Ausübung der Sportart Badminton ist nicht notwendig. Damit ist die kontaktfreie Ausübung des Trainings stets sichergestellt. Körperkontakt bei Begrüßung o.ä. ist untersagt.
3. Pro Spielfeldseite sollen max. nur zwei Athleten trainieren (Doppel und Mixed wurde von der bayerischen Staatsregierung erlaubt).
4. Die Nutzung von Umkleidekabinen ist nur begrenzt möglich. Pro Umkleide max. 8 Leute, also zwei pro Bank mit maximalem Abstand zueinander.
5. Die Einhaltung der Hygiene- und Desinfektionsmaßnahmen wird konsequent umgesetzt. Bei jeder Trainingseinheit steht ein Desinfektionsmittel für die allgemeine Nutzung zur Verfügung.
6. Bei der Ausübung der Sportart Badminton findet keine gemeinsame Nutzung von Sportgeräten statt. Das Ausleihen von z.B. Badmintonschlägern oder Faszienrolle ist untersagt.
7. Athleten müssen eigenständig die Halle betreten. Die Maskenpflicht gilt auch in der Umkleide beim Umziehen und darf erst in der Halle abgenommen werden, nachdem vorher die Hände desinfiziert wurden. Die Maske wird in der Tasche, die mit in die Halle kommt, verstaut.
8. Vor und nach dem Training ist Händewaschen vorgeschrieben (vor Betreten der Umkleide). Das Händewaschen erfolgt einzeln um den Mindestabstand stets zu gewährleisten.
9. Jede Person mit grippeähnlichen Symptomen muss präventiv zuhause bleiben.
10. Der Trainer führt zu jeder Trainingseinheit eine Liste, welche Athleten anwesend waren.
11. Zu jeder Trainingseinheit muss ein frisches Handtuch mitgebracht werden um beim Schweißabtrocknen Gesichtsberührung zu verhindern.
12. In geschlossenen Räumlichkeiten, insbesondere beim Durchqueren von Eingangsbereichen sowie bei der Nutzung von WC-Anlagen besteht Maskenpflicht. Die Maske darf erst in der Sporthalle abgenommen werden.
13. In der Halle hat jeder Athlet und jeder Trainer einen festen Platz mit mindestens 2 Meter Abstand zum nächsten Aufenthaltsplatz. Diese sind mit entsprechendem Abstand zu den Ein- und Ausgangstüren positioniert.





TSV 1863 TROSTBERG e.V.

Regeln und Hinweise für den Trainingsbetrieb in der Alois-Böck-, Landkreis- und Gymnasiumhalle ab 17.8./21.9.2020

Stand: 21.09.2020

SPEZIFISCHE HINWEISE FÜR BASKETBALL



- Indoor-Trainingseinheiten in der Gruppe sind auf max. 120 Minuten begrenzt.
- Danach ist ein ausreichender Frischluftaustausch zu gewährleisten.
- Das gemeinsame Nutzen von Sportgeräten und somit auch das Zuspielen/Passen von Bällen ist erlaubt.
- Auf Auswechselbänken und in Spielpausen ist der Mindestabstand einzuhalten.
- Vor und nach jedem Training ist eine Balldesinfektion zwingend erforderlich. Je nach Trainingsverlauf und Situation können zusätzliche Desinfektionsmaßnahmen sinnvoll sein. Die Trainingsteilnehmer sollten sich vor Trainingsbeginn und nach dem Training die Hände desinfizieren.
- Begrüßungs- und Jubelritualen vom Händedrücker über das Abklatschen sind zu unterlassen.
- Der Trainer/Aufsichtsperson hält den Mindestabstand von mindestens 1,5 Metern selbstverständlich auch bei Anweisungen und Korrekturen ein.
- Jeder nutzt seine eigene, markierte Trinkflasche.
- Jeder hat sich ein eigenes Handtuch mitzubringen um sich Schweiß aus dem Gesicht abwischen zu können, ohne sich direkt mit den Händen ins Gesicht zu fassen.
- Gegenstände (Trinkflasche, Handtuch usw.) werden für jede Person getrennt an verschiedenen Stellen am Rande des Spielfeldes abgelegt.
- Bei Krankheitssymptomen oder Unwohlsein bitte von den Hallen fernhalten.
- Im Hallenbereich und in der Umkleidekabine ist das Tragen eines Mund-Nasen-Schutzes vorgeschrieben.



TSV 1863 TROSTBERG e.V.

**Regeln und Hinweise für den Trainingsbetrieb in der
Alois-Böck-, Landkreis- und Gymnasiumhalle ab 17.8./21.9.2020**

Stand: 21.09.2020

SPEZIFISCHE HINWEISE FÜR FAUSTBALL

- Vor jedem Training ist eine Anwesenheitsliste mit Datum, Namen, Vornamen, Trainingsbeginn und Trainingsende auszufüllen. Es dürfen sich nur die in dieser Liste eingetragenen Personen in der Halle aufhalten.
- Faustball ist eine kontaktlose Sportart.
- Bei Trainingsspielen sollte aber der Mindestabstand von 1,5 m, wenn möglich, eingehalten werden.
- Auf eine Aufstellzeremonie aller Mannschaften zur Begrüßung wird verzichtet.
- Die Begrüßung vor und die Verabschiedung nach einem Spiel erfolgen mit Abstand auch von Spieler zu Spieler einer Mannschaft. Dies gilt auch für Auslosungen, Auszeiten, Spielpausen und eine eventuell durchzuführende Siegerehrung. Abklatschen z. B. nach Spielzügen ist nicht erlaubt.
- Die Bälle sind vor und nach den Spielen zu desinfizieren (alkoholisches Desinfektionsmittel mit mindestens begrenzt viruzider Wirkung).
- Vor Beginn und am Ende des Trainings ist die Halle ausreichend zu lüften.



SPEZIFISCHE HINWEISE FÜR GYMNASTIK



- Da bei körperlicher Aktivität wesentlich mehr Luft ventiliert wird, sind 1,50 - 2,00 m Abstand zu allen anderen Personen einzuhalten. Mit zunehmender Trainingsintensität sollte der Abstand wegen der gesteigerten Ausatmung (bis zu 2 m) vergrößert werden.
- Auf Partnerübungen und Körperkontakt in der Gruppe möglichst verzichten.
- Korrekturen zur Übungsausführung durch Trainer*innen erfolgen nur mündlich.
- Möglichst kein Ausdauertraining in geschlossenen Räumen. Oder zumindest für eine gute Belüftung während des Trainings sorgen.
- Die Teilnehmenden bringen ein großes Badetuch mit, welches sie über die Matte legen, oder sie kommen mit ihrer eigenen Matte ins Training.
- Die Nutzung von Kleingeräten möglichst vermeiden und mit dem eigenen Körpergewicht trainieren. Werden Kleingeräte dennoch genutzt, müssen diese nach Gebrauch desinfiziert werden.
- Sollte eine Gerätedesinfektion nicht möglich sein, sind in jedem Fall die Hände bei jedem Gerätewechsel bzw. unmittelbar nach dem Training mindestens zu waschen, idealerweise jedoch zu desinfizieren.
- Feste Trainingsgruppen bilden.
- Möglichst in Sportkleidung zum Training kommen.



SPEZIFISCHE HINWEISE FÜR HANDBALL



- Die Trainingsdauer pro Gruppe wird auf max. 120 Minuten beschränkt.
- Die Trainingszeiten am Dienstag von 18.30 Uhr bis 22.00 Uhr werden von zwei festen Trainingsgruppen (i.d.R. Damen und Herren) belegt. Zwischen den Trainingsgruppen wird eine Lüftungspause von mind. 15 Minuten eingelegt.
- Vor und nach der Betätigung werden entsprechende Hygienemaßnahmen durchgeführt (Händewaschen oder desinfizieren).
- Kein Körperkontakt außerhalb der Trainingszeit: kein Händeschütteln, Jubeln, Trauern, o.ä.
- Vor und nach dem Training werden die verwendeten Trainingsmaterialien desinfiziert. Die abteilungsinternen Trainingsgeräte werden im Handballschrank unzugänglich für Unbefugte verwahrt.
- Getränke werden von den Mitgliedern selbst mitgebracht und selbstständig entsorgt.
- Zwischen den Trainingsgruppen wird mind. 15 Minuten gelüftet.
- Vor und nach dem Training gilt eine Maskenpflicht in der Turnhalle.
- Die zwingende Einhaltung des allgemeinen Abstandsgebotes im Sport wird nicht mehr vorgegeben. Gegen die Unterschreitung des Mindestabstandes bei der Sportausübung bestehen deshalb grundsätzlich keine Einwände. **Das Training mit Körperkontakt ist zugelassen, sofern in festen Trainingsgruppen trainiert wird.**
- Ankunft am Sportgelände max. 10 Minuten vor Trainingsbeginn
- Einlass der Trainingsgruppe erfolgt durch den Schlüsselbeauftragten (i.d.R. Trainer), danach Halle von innen für Unbefugte verschließen.
- Alle Teilnehmer der Trainingseinheiten werden dokumentiert, um im Falle einer Infektion eine Kontaktpersonenermittlung sicherstellen zu können.



TSV 1863 TROSTBERG e.V.

Regeln und Hinweise für den Trainingsbetrieb in der Alois-Böck-, Landkreis- und Gymnasiumhalle ab 17.8./21.9.2020

Stand: 21.09.2020

SPEZIFISCHE HINWEISE FÜR JUDO



- Pro Training maximal 20 Personen
- Training wird vorerst auf Koordination ausgelegt, später erweitert auf Mattentraining, je nach Vorgaben Infektionsschutz
- Training nur mit einem zugewiesenem Partner, keine Partnerwechsel während des Trainings
- Abstand zwischen den Trainingspaaren bzw. Aufwärmübungen 1,5 bis 2 Meter
- Mund- und Nasenschutz während des Trainings nicht notwendig
- Keine Gruppenwechsel während der Trainingseinheit eins und zwei
- Training im Judoanzug
- Teilnehmerlisten werden geführt



TSV 1863 TROSTBERG e.V.

**Regeln und Hinweise für den Trainingsbetrieb in der
Alois-Böck-, Landkreis- und Gymnasiumhalle ab 17.8./21.9.2020**

Stand: 21.09.2020

SPEZIFISCHE HINWEISE FÜR KARATE



- Bis auf weiteres maximale Gruppengröße von 20 Personen für Abteilung Karate
- Keine Staus bei Gruppenwechsel
- Trainiert werden Kihon (ohne körperlichen Kontakt zu anderen Mittrainierenden), Kata (Einzel) und Fitness
- Abstand ist mind. 1,5 m, besser 2 m wegen Drehungen und Wendungen
- Kumite/Bunkai – Übungen mit Partner können erfolgen, allerdings immer mit demselben Partner (Dokumentation).
- Sportspezifische Trainingsphasen mit Körperkontakt können nur in festen (dokumentierten) Kleingruppen erfolgen.
- Mund- und Nasenschutz während dem Training ist nicht notwendig, Entscheidung trifft jeder selbst



TSV 1863 TROSTBERG e.V.

**Regeln und Hinweise für den Trainingsbetrieb in der
Alois-Böck-, Landkreis- und Gymnasiumhalle ab 17.8./21.9.2020**

Stand: 21.09.2020

SPEZIFISCHE HINWEISE FÜR LEICHTATHLETIK UND BREITENSPORT



- Zu- und Abgang mit Maske zum Platz!
- Anpassung der Teilnehmerzahl auf Raumgröße zur Einhaltung des vorgeschriebenen Mindestabstandes von 1,5 m unter Berücksichtigung der Maximalanzahl!
- Bis auf weiteres kontaktfreies Training!
- Ausnahme: Bei in sich geschlossener Gruppe mit Kindern, Hilfestellung durch Übungsleiter /Trainer ggf. mit Maske!
- Desinfizieren der Geräte vor und nach dem Training!
- Führen einer Teilnehmerliste!



TSV 1863 TROSTBERG e.V.

Regeln und Hinweise für den Trainingsbetrieb in der Alois-Böck-, Landkreis- und Gymnasiumhalle ab 17.8./21.9.2020

Stand: 21.09.2020

SPEZIFISCHE HINWEISE FÜR RINGEN



- Jedem Ringer werden maximal drei feste Trainingspartner zugeordnet. Die Festlegung erfolgt durch den Trainer/Übungsleiter und ist bei jeder Trainingseinheit zu dokumentieren. Ein nachträglicher Wechsel des Trainingspartners ist nicht vorgesehen.
- Die Zuordnung der Trainingspartner ist durch den Trainer/Übungsleiter in der für die Abteilung Ringen spezifischen Anwesenheitsliste zu dokumentieren. Ebenso ist darauf die Abfrage des Gesundheitszustandes zu bestätigen.
- Für alle Trainingsteilnehmer gilt die Mindestabstandsregel von 1,5 Meter. Eine Ausnahme der allgemeinen Kontaktbeschränkung gilt lediglich für die fest zugeordneten Trainingspartner (max. 3 Partner + Übungsleiter) in der olympischen Sportart Ringen innerhalb der Trainingsgruppe untereinander und während des Trainingsbetriebs.
- Jede Trainingsgruppe (max. 2 Trainingspaare plus ÜL) trainiert auf einer Hälfte pro Ringermatte. Somit können max. 2 Trainingsgruppen pro Ringermatte bzw. 4 Trainingsgruppen auf beiden Ringermatten parallel trainieren.
- Vor Trainingsbeginn und nach Trainingsende muss sich jeder Athlet die Hände reinigen und desinfizieren.
- Die Teilnahme am Training darf nur mit gereinigter Sportkleidung erfolgen.
- Die Trainingseinheiten mit Körperkontakt sind auf 90 Minuten zu beschränken.
- Zwischen den Trainingseinheiten ist eine Pause von mind. 15 Minuten einzuhalten, damit ein vollständiger Frischluftaustausch stattfinden kann.
- Die genutzte Mattenfläche, sowie sämtliche eingesetzte Trainingshilfsmittel sind unmittelbar nach Trainingsende durch die Sportler mit einem geeigneten Flächendesinfektionsmittel zu reinigen. Die Reinigung muss durch den Trainer/Übungsleiter überwacht werden.



TSV 1863 TROSTBERG e.V.

Regeln und Hinweise für den Trainingsbetrieb in der Alois-Böck-, Landkreis- und Gymnasiumhalle ab 17.8./21.9.2020

Stand: 21.09.2020

SPEZIFISCHE HINWEISE FÜR TISCHTENNIS



- Vor dem Training/Verbandsspiel in der LHK (Montag und Donnerstag) und dem Verbandsspiel in der Gymnasiumhalle (Freitag und Samstag) muss von 19:00 bis 19:15 Uhr gelüftet werden!
- Trainingseinheiten beginnen um 19:15 Uhr und Verbandsspiele um 19:30 Uhr. Ende ist jeweils um 22:00 Uhr.
- Spätestens nach 120 min muss beim Trainings- oder Spielbetrieb lt. BTTV erneut gelüftet werden
- Von der TT-Abteilung des TSV Trostberg wird bereits nach 60 min das Lüften empfohlen
- Zumindest nach/vor jeder Trainingsgruppe müssen Bälle und Tische desinfiziert werden
- Für den Spielbetrieb gelten die Hygiene- und Desinfektionsvorgaben des BTTV
- Desinfektionsmittel werden im Geräteraum zur Verfügung gestellt
- Körperkontakt hat zu unterbleiben, d. h. kein Händeschütteln, Abklatschen, usw.!
- Es darf auch keine Fehlerkorrektur mit Körperkontakt (z. B. durch Trainer) erfolgen!
- Es ist ein Mindestabstand zwischen den Tischen sicherzustellen, d. h. eine Fläche von 5 x 10 m pro Tisch/Spielpaarung ist mit Banden einzugrenzen (max. 5 Tische im Drittel der LKH)
- Übliche Ritualhandlungen wie Anhauchen des Balles, Abwischen des Handschweißes auf dem Tisch sind zu unterlassen. Das Abtrocknen von Schweiß auf Materialien erfolgt ausschließlich mit dem eigenen Handtuch.
- Die Anwesenheit im Training ist im Kontakterhebungsbogen (Netzeschrank) einzutragen. Übungsleiter/Trainer oder Kümmerer in der Trainingsgruppe sorgen für die ordnungsgemäße Dokumentation und Absperrung des Netzeschranks
- Die Trainingsbeteiligung ist über unsere WhatsApp-Gruppe anzukündigen. Achtung es sind maximal 20 Teilnehmer(innen) im Training möglich und max. 10 Teilnehmer, falls im zweiten Drittel ein Verbandsspiel stattfindet!
- Achtung: Es dürfen keine Doppel gespielt werden!
- Ein Verbandsspiel parallel zum Training muss in einem anderen Drittel stattfinden unter Einhaltung der geltenden Hygiene- und Verhaltensregeln des BTTV!
- Der TSV Trostberg führt die Verbandsspiele generell auf 3 Tischen durch!
- Zuschauer sind direkt in oder an der Sportstätte nicht zugelassen. Das gilt sowohl beim Training, als auch bei Wettkämpfen (Verbandsspiele). Eine Ausnahme gibt es nur für begleitete Minderjährige, indem eine Begleitperson mit Mund-Nase-Schutz zugelassen ist.
- Ansprechpartner (Beauftragte) für Hygienefragen sind Wolfgang Renner und Helmut Enhuber

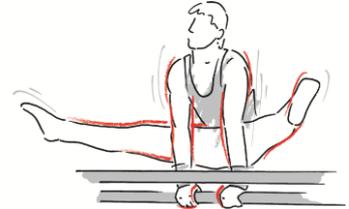


TSV 1863 TROSTBERG e.V.

Regeln und Hinweise für den Trainingsbetrieb in der Alois-Böck-, Landkreis- und Gymnasiumhalle ab 17.8./21.9.2020

Stand: 21.09.2020

SPEZIFISCHE HINWEISE FÜR TURNEN



- Das Training findet in Gruppen mit 6 bis maximal 10 Teilnehmern pro Gruppe statt. Diese Gruppen werden nach Möglichkeit nicht verändert. Zwischen den Gruppen ist ausreichend Abstand zu wahren. Sofern drei Hallendrittel zur Verfügung stehen, können drei Gruppen parallel trainieren, bei zwei Hallendritteln zwei Gruppen parallel.
- Gruppenbezogene Trainingseinheiten/-kurse werden indoor auf höchstens 120 Minuten beschränkt. Danach ist ein ausreichender Frischluftaustausch zu gewährleisten.
- Trainingszeiten sind Montag und Freitag von 15:30 bis 17:00 Uhr und von 17:15 bis 18:45 bzw. 19:00 Uhr.
Erste Trainingszeit incl. Aufbau von 15.30 bis 17.00 Uhr
Lüftungspause 15 Minuten.
Zweite Trainingszeit incl. Abbau von 17.15 bis 18:45 bzw. 19.00 Uhr
- Bringen und Abholen von Kindern nur bis zum bzw. ab Halleneingang.
- Alle Teilnehmer kommen bereits in Trainingsbekleidung zum Training. Jedem Teilnehmer wird in der Sporthalle ein Platz (gekennzeichnet durch Gymnastikreifen) zugewiesen, wo persönliche Gegenstände (Straßenschuhe, Jacke, Trinkflasche etc.) abgelegt werden kann und gewartet wird, bis das Training beginnt.
- Alle Kinder und Jugendlichen sind altersgemäß und nach Geschlecht getrennt in fixe Gruppen eingeteilt.
- **Der Aufbau** der Geräte erfolgt ab 15:30 Uhr durch die Trainer/ÜL und einige zuvor festgelegte Eltern. Dabei wird Mund-Nasenschutz getragen, wenn beim Aufbau der Mindestabstand von 2 m nicht eingehalten werden kann (z. B. beim Aufbau der Großgeräte Stufenbarren und Hochreck). Die Eltern, die den Aufbau unterstützen, werden ebenfalls in der Anwesenheitsliste aufgeführt.
- **Der Abbau** der Geräte erfolgt durch die Trainer/ÜL gemeinsam mit einigen definierten älteren Turnerinnen und Turner der zweiten Trainingszeit von 18:30 bis ca. 18:55 Uhr. Auch hier wird Mund-Nasenschutz getragen, wenn der Mindestabstand von 2 m nicht eingehalten werden kann.
- Jeder Trainingsteilnehmer bringt für die Gymnastik am Boden ein großes Handtuch mit.
- Bei Gerätewechsel und nach Ende einer Trainingszeit werden die blauen Turnmatten feucht abgewischt
- Vor Beginn des Trainings und bei Gerätewechsel desinfiziert jeder Trainingsteilnehmer Hände und - bei Barfußturnerinnen – die Füße.
- An Reck, Parallelbarren, Stufenbarren, Ringe und Pauschenpferd, Schwebebalken und Bodenturnmatten muss nicht desinfiziert werden, wenn jeder Trainingsteilnehmer vor dem Training und bei Gerätewechsel Hände und ggf. Füße desinfiziert.
- Für das Anstehen am Gerät werden in der Aufbauphase mit Gymnastikseilen und ähnlichen Materialien individuelle Markierungen ausgelegt, damit die Abstandsregeln leichter eingehalten werden können
- Das Training umfasst ausschließlich Turnübungen, die bereits beherrscht bzw. ohne Risiko alleine geübt werden können. Eine kontaktfreie Durchführung ist zwingend erforderlich. Hilfestellung durch den Trainer/ÜL ist nur in absoluten Ausnahmen (Gefahr einer Verletzung) möglich und erlaubt.
- Der Gerätewechsel der einzelnen gleichzeitig trainierenden Gruppen erfolgt gleichzeitig und mit entsprechendem Abstand.

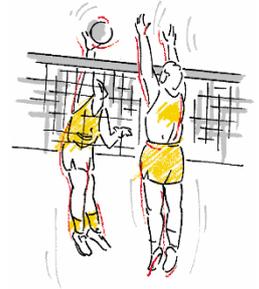


TSV 1863 TROSTBERG e.V.

**Regeln und Hinweise für den Trainingsbetrieb in der
Alois-Böck-, Landkreis- und Gymnasiumhalle ab 17.8./21.9.2020**

Stand: 21.09.2020

SPEZIFISCHE HINWEISE FÜR VOLLEYBALL



- Gruppenbezogene Trainingseinheiten werden indoor auf höchstens 120 Minuten beschränkt.
- Die Größe der Trainingsgruppen richtet sich nach dem Platzangebot in der Sporthalle. Es soll der Mindestabstand von 1,5 Metern gewahrt werden.
- Beim gemeinsamen Aufbau oder Anpassen des Netzes soll der Mindestabstand von 1,5 Metern eingehalten werden.
- Vor und nach dem Training sowie in den Spielpausen findet eine Hand- und Balldesinfektion statt.
- Mitbringen eigener Getränkeflasche, die zu Hause befüllt worden ist.
- Keine körperlichen Begrüßungsrituale durchführen.
- Vermeiden von Abklatschen, in den Arm nehmen und gemeinsames Jubeln.