



TSV 1863 TROSTBERG

Regeln und Hinweise für den Trainingsbetrieb im Außenbereich des Jahnstadions ab dem 15.6.2020

Stand: 23.07.2020

1. GRUNDSÄTZLICHES

- Die Teilnahme am eingeschränkten Trainingsbetrieb findet auf freiwilliger Basis statt.
- Gestattet sind ausschließlich Aktivitäten, welche im Freien stattfinden.
- 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

Regeln und Hinweise für den Trainingsbetrieb im Außenbereich des Jahnstadions ab dem 15.6.2020

Stand: 23.07.2020

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. SPORTANLAGE/AUSSENBEREICH

- Die Sportanlage ist in Trainingsbereiche aufgeteilt. Siehe beigefügter Plan.
- Auf der Anlage sollen sich keine Zuschauer/zuschauenden Eltern aufhalten.
- Die Sportgaststätte darf nicht für Sitzungen, etc. genutzt werden.
- Sanitäreinrichtungen wie Umkleiden und Duschen sind geschlossen.

Die Toiletten (beim Ausgang Richtung Jahnstraße sollen jeweils von einer Person genutzt werden. Der Benutzer hat diese anschließend zu reinigen, ggf. zu desinfizieren.

Die Toilettenanlagen sind insbesondere zum Händewaschen geöffnet.

- Alle Sporthallen sind geschlossen und dürfen nicht betreten bzw. benutzt werden.



TSV 1863 TROSTBERG

Regeln und Hinweise für den Trainingsbetrieb im Außenbereich des Jahnstadions ab dem 15.6.2020

Stand: 23.07.2020

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. **Ab dem 22. Juni 2020 entfällt die Obergrenze für die Anzahl der Teilnehmer.** 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. 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 in ankommen. Fahrgemeinschaften sind zu vermeiden. 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 gestattet
- Alle Teilnehmer kommen bereits in Trainingsbekleidung auf das Sportgelände. Schuhe können vor Ort im Trainingsbereich angezogen werden.
- 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. 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 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 die notwendigen Trainingsmaterialien 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 auf der Anlage begegnen (keine Überschneidungen von Trainingsbereichen)



TSV 1863 TROSTBERG

Regeln und Hinweise für den Trainingsbetrieb im Außenbereich des Jahnstadions ab dem 15.6.2020

Stand: 23.07.2020

SPEZIFISCHE HINWEISE FÜR FUSSBALL



- Jeder Rasenplatz ist in 4 Trainingsbereiche eingeteilt. **Für das Fußballtraining werden die Trainingsbereiche pro Mannschaft (feste Trainingsgruppe) gemäß Outdoor-Trainingsplan zusammengefasst, um eine ordentliche Durchführung des Trainingsbetriebes zu gewährleisten.**
- ~~– Ein Trainer darf maximal 19 Spieler gleichzeitig pro Rasenplatz betreuen (ab dem 22. Juni 2020 entfällt die Obergrenze für die Anzahl der Teilnehmer). Damit die Abstandsregeln besser eingehalten werden können, sollte ein Trainer aber max. 9 Spieler zuständig sein. Die Trainingsgruppen sollten jeweils in einer Platzhälfte trainieren. Die Trainingsgruppen sollten nach Möglichkeit nicht durchgemischt werden.~~
- 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.
- **Ab dem 13. Juli 2020 sind auch wieder Trainingseinheiten mit Kontakt möglich**
Weiterhin sollten überwiegend Übungsformen ohne Gegenspieler unter Einhaltung des Mindestabstandes (z.B. Passspiel/Torschuss) durchgeführt werden.
Das klassische Fußball spielen („Abschlusspiel“) sollte vorerst noch auf ein Minimum reduziert werden.
Das Training weiterhin überwiegend kontaktfrei gestaltet werden, d.h. trainiert werden. Zweikämpfe sollten vorerst noch auf ein Minimum reduziert werden.
- ~~– Erlaubt sind nur Übungsformen ohne Gegenspieler unter Einhaltung des Mindestabstandes (z.B. Passspiel/Torschuss). Nicht erlaubt ist das klassische Fußball spielen („Abschlusspiel“), auch nicht unter Einhaltung der Mindestabstände. 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 bzw. Kopfbälle sind nicht Gegenstand der Trainingsformen.
- Der Mindestabstand **sollte** besonders auch bei wartenden Spielern **weiterhin beachtet werden**.
- Neben den Übungsformen mit Ball und ohne Gegenspieler **sollte weiterhin** 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.~~
- ~~– Derzeit darf das Training für die Mannschaften U12 und älter wieder aufgenommen werden. Für Mannschaften U11 und jünger (E-, F- und G-Jugend) wird der Trainingsbeginn rechtzeitig mitgeteilt.~~
- Die Trainer können sich für die kontaktfreie Gestaltung von Trainingsübungen online unter www.zusammenhalt.bayern bzw. www.bfv.de/coronatraining informieren.



TSV 1863 TROSTBERG

Regeln und Hinweise für den Trainingsbetrieb im Außenbereich des Jahnstadions ab dem 15.6.2020

Stand: 23.07.2020

SPEZIFISCHE HINWEISE FÜR LEICHTATHLETIK



Richtlinien für das Training der einzelnen Disziplinblöcke:

- Das **Sprinttraining** findet ausschließlich auf den beiden gegenüberliegenden Geraden statt. Dazu muss je eine Bahn zwischen den Trainierenden freigelassen werden, um insgesamt auf einen Mindestabstand von 1,50 Meter sicherzustellen. Jeder Sportler bekommt einen eigenen Startblock zugeordnet, der von keinem anderen Sportler benutzt wird. Der jeweilige Sportler hat den Startblock nach dem Training zu desinfizieren.
- Staffeltraining ist nicht erlaubt.
- Das **Lauftraining** (Tempolaufttraining) findet auf den inneren Bahnen der Rundbahn statt. Auf den Geraden ist bei permanent hintereinander laufenden Athleten ein Mindestabstand von 15 Meter („Tröpfchenwolken-theorie“) einzuhalten. Beim Überholen muss eine Bahn freigelassen werden (seitlicher Abstand dann mindestens 1,5 Meter). Lauftraining in Gruppen ohne Einhaltung eines Sicherheitsabstands vor, hinter und neben den Läufern ist untersagt.

Die Durchführung von **Sprint- und Lauftraining** in ein und derselben Trainingseinheit ist nicht zulässig da damit der Mindestabstand von 30 Metern zwischen den einzelnen Trainingsgruppen nicht mehr gewährleistet werden kann.
- Die Durchführung des **Sprungtrainings** findet auf den dafür vorgesehenen Flächen bzw. Anlagen statt.
- Das **Hochsprung- und Stabhochsprungtraining** muss immer als Einzeltraining erfolgen und darf nicht länger als eine Stunde pro Sportler dauern. Nach jedem Einzeltraining ist die Anlage (Matte, Ständer, Latte) durch den Trainer zu desinfizieren. Das Auflegen der Latte erfolgt ausschließlich durch den Trainer. Die Sportler sind für die Desinfektion der benutzten Stäbe für das Stabhochsprungtraining zuständig.
- Die Vorbereitung und Pflege der Grube vor, während und nach dem **Weit- und Dreisprungtraining** erfolgt ausschließlich durch den Trainer.
- Die Durchführung des **Wurf- und Stoßtrainings** findet auf den dafür vorgesehenen Flächen bzw. Anlagen statt. Trainingsgeräte (Kugeln/Diskens/Speere/Hämmer/Wurfstäbe etc.) werden während der Trainingseinheit jedem einzelnen Athleten zugeordnet und von keinen anderen Athleten benutzt. Der jeweilige Sportler hat die Geräte nach dem Training zu desinfizieren.



TSV 1863 TROSTBERG

Regeln und Hinweise für den Trainingsbetrieb im Außenbereich des Jahnstadions ab dem 15.6.2020

Stand: 23.07.2020

SPEZIFISCHE HINWEISE FÜR TURNEN



"OUTDOOR- GERÄTTURNEN"

- Das Training findet ausschließlich im Freien auf der Tartanbahn statt. In erster Linie werden die ausgewiesenen Sektoren 16 und 17 und für die Langstrecke kurzzeitig die komplette 400m-Bahn genutzt.
- Das Training findet nur bei gutem Wetter statt. Eine Trainingsabsage erfolgt über unsere Whatsapp-Gruppe spätestens 30 Minuten vor Trainingsbeginn.
- Trainingszeiten sind Montag und Freitag von 15:30 bis 17:00 Uhr und von 17:15 bis 18:45 Uhr. Erster Trainingstag ist der 15.6.2020, für Kinder und Jugendliche ab Jahrgang 2010 und älter. Der Trainingsstart für Kinder der Jahrgänge 2011 bis 2014 erfolgt voraussichtlich einige Wochen später.
- Alle Kinder und Jugendlichen sind altersgemäß in 4 fixe Gruppen eingeteilt, wobei immer zwei Gruppen parallel in den beiden reservierten Sektoren trainieren.
- Jeder Trainingsteilnehmer bringt nach Möglichkeit eine eigene Isomatte/Fitnessmatte für Gymnastik- und Kraftübungen am Boden mit. Falls vorhanden, soll ein eigenes Sprungseil mitgebracht werden.
- Es wird ohne Handgeräte/Turngeräte (Ausnahme: eigenes Sprungseil) trainiert.
- Das Training umfasst Laufeinheiten, Gymnastik, gymnastische Sprünge und einfache Bodenturnübungen sowie Krafttraining.
- Während der Übungsstunden werden folgende Sportabzeichen-Disziplinen abgenommen: Laufdisziplinen mit Kurz- und Langstrecke, Standweitsprung und ggfs. Seilspringen mit eigenem Sprungseil. Daher bitte Sportschuhe für die Leichtathletik mitbringen.
- Zur Info: Schwimmdisziplinen dürfen nach Absprache ab Montag, 8.6. ebenfalls wieder abgenommen werden. Ersatzübungen aus dem Gerätturnen sind derzeit nicht möglich.



TSV 1863 TROSTBERG

Regeln und Hinweise für den Trainingsbetrieb im Außenbereich des Jahnstadions ab dem 15.6.2020

Stand: 23.07.2020

SPEZIFISCHE HINWEISE FÜR BASKETBALL

Zusätzlich zu den Maßnahmen im Fitnessbereich erfolgt basketballspezifisches **Individualtraining** ab der Altersklasse U14 **ohne Pässe** und **ohne Körperkontakt**:



Individualtraining, Phase 1:

- Einzelwurftraining und Techniktraining
- Balltraining
- Dribbeltraining
- Einzeltraining

Umsetzung:

- Maximal fünf Spieler pro Halbfeld; Die Spieler wechseln sich ab, so dass immer nur ein Spieler am Korb aktiv ist und die Abstandregelung von mindestens 2 Meter in keiner Weise gefährdet wird
- Beide Spieler tragen einen Mundschutz
- Konkret geplante Trainingszeiten, also eine zeitliche Einteilung jeden Sportler.
- Jeder Sportler nutzt ausschließlich seinen/ihren eigenen Ball, der entsprechend gekennzeichnet wird. Es wird nicht gepasst.
- Der Trainer/Aufsichtsperson hält den Mindestabstand von mindestens 2 Meter selbstverständlich auch bei Anweisungen und Korrekturen ein. Zur Demonstration nutzt der Trainer einen eigenen Ball
- **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, evtl. Ball usw.) werden für jede Person getrennt an verschiedenen Stellen am Rande des Spielfeldes abgelegt.**
- **Der Mindestabstand zu den Gegenständen anderer Personen liegt bei 4 Metern. Dadurch ist bei der Abnahme der Masken in Trinkpausen zusätzlicher Abstand gewährleistet.**

Individualtraining, Phase 2 (Nach erfolgreichem Verlauf von Phase 1):

- Wurftraining und Techniktraining
- Balltraining
- Dribbeltraining
- Einzeltraining

Umsetzung: **(nur Unterschied zu Phase 1)**

- ~~Es wird nicht gepasst~~
- Beim Wurftraining kann der zweite Spieler (oder Trainer) als Rebounder fungieren. Dieser trägt neben dem Mundschutz auch Handschuhe. Das gilt neben dem Wurftraining für alle Übungen mit einem Passgeber.



TSV 1863 TROSTBERG

Regeln und Hinweise für den Trainingsbetrieb im Außenbereich des Jahnstadions ab dem 15.6.2020

Stand: 23.07.2020

SPEZIFISCHE HINWEISE FÜR RINGEN



Folgende Übergangsregelungen gelten für den Ringkampfsport auf der vereinsbasierenden Ebene:

1. Kontaktloses abgestimmtes autonomes Training – outdoor (selbstständig)
2. Kontaktloses Training in Kleinsttrainingsgruppen – outdoor (unter Aufsicht)
3. Kontaktloses Training in Kleinsttrainingsgruppen – indoor (unter Aufsicht)
4. Ringkampfspezifisches Training in Kleinsttrainingsgruppen (unter Aufsicht)
5. Ringkampfspezifisches Training der Mannschaften (unter Aufsicht)
6. Wettkampfbetrieb

1. Kontaktloses abgestimmtes autonomes Training - outdoor

Allgemeinathletische Trainingsformen, welche bis zur „Lockerung“ der Ausgangsbeschränkungen eigenständig durchgeführt werden.

- Allgemeinathletisches Training im Freien welches in Abstimmung mit den Übungsleitern/Trainern im Verein sowie den Trainingsangeboten der Landesfachverbände und des Spitzenverbandes selbstständig durchgeführt wird.
 - Laufen oder Radfahren
 - Funktionsgymnastik
 - Kräftigungs- und Dehnungsübungen o Beweglichkeits- und Koordinationstraining
 - Zudem können bereits vorhandene Online-Angebote für das Training genutzt werden
- Einhaltung der Abstandsregelungen von mindestens 2 Metern zu anderen Personen bzw. Trainingspartnern (max. 2 Athleten)

2. Kontaktloses Training in Kleinsttrainingsgruppen – outdoor (unter Aufsicht)

- Nach der Lockerung der Ausgangsbeschränkungen und unter Einhaltung aller allgemeingültigen Abstandsregeln (siehe 1. Kontaktloses abgestimmtes autonomes Training - outdoor) kann das Training im Freien in Form von kleinen Trainingsgruppen organisiert werden. Dabei können Kleingruppen bis zu 10 Athleten + Übungsleiter/Trainer gebildet werden.
- Neben den Synergieeffekten im Trainingsprozess hat diese Maßnahme vor allem einen für den Verein wichtigen teambildenden Charakter.
- Ansonsten gelten die gleichen Verhaltensregeln wie unter Punkt 1.

Punkte 4 bis 6 werden dann wieder in der Halle durchgeführt, sobald ein Hallenbetrieb beim TSV 1863 Trostberg wieder möglich ist.



TSV 1863 TROSTBERG

Regeln und Hinweise für den Trainingsbetrieb im Außenbereich des Jahnstadions ab dem 15.6.2020

Stand: 23.07.2020

SPEZIFISCHE HINWEISE FÜR KARATE



- Seit 22.06.2020 maximale Gruppengröße von 20 Personen aufgehoben
Festlegung erfolgt individuell, bei Abt. Karate b.a.w. 20 Personen max.
- Keine Staus bei Gruppenwechsel
- Trainiert werden Kihon (ohne körperlichen Kontakt zu anderen Mittrainierenden) und Kata (Einzel)
- Übungen mit Partner können erfolgen, allerdings immer mit demselben Partner
- Abstand ist mind. 1,5 m, besser 2 m wegen Drehungen und Wendungen
- Gruppenspiele jeglicher Art sowie Aufwärmtraining sowie Formen aus dem Aufwärmtraining, die einen Mindestabstand von 1,5 bis 2 m nicht garantieren, werden unterlassen.
- Mund- und Nasenschutz während dem Training ist nicht notwendig, Entscheidung trifft jeder selbst
- Bei Outdoortraining wird empfohlen, Turnschuhe zu tragen