



# TSV 1863 TROSTBERG

## Regeln und Hinweise für den Trainingsbetrieb in der Alois-Böck-, Landkreis- und Gymnasiumhalle ab dem 07./14.06.2021

Stand: 12.01.2022

### 1. GRUNDSÄTZLICHES

- Die Teilnahme am eingeschränkten Trainingsbetrieb findet auf freiwilliger Basis statt.
- Eine Teilnahme bei einer
  - nachgewiesenen SARS-CoV-2-Infektion,
  - eines Kontaktes zu COVID-19-Fällen in den letzten 14 Tagen (enge Kontaktperson),
  - einer angeordneter Quarantäne, oder
  - mit Covid19-Symptomen ist nicht gestattet.

Im Zweifelsfall sollte immer die Teilnahme abgesagt werden. Es wird an die Eigenverantwortlichkeit aller Teilnehmer appelliert.

Zu den Symptomen gehören:

**unspezifischen Allgemeinsymptomen und respiratorischen Symptomen jeder Schwere (z. B. Atemnot, Husten, Schnupfen) oder**

**für eine Infektion mit SARS-CoV-2 spezifischen Symptomen (Verlust des Geruchs- oder Geschmacksinnes)**

- Teilnahme am Training ist nur nach schriftlicher Bestätigung der Einhaltung der Regeln (bei Kindern und Jugendlichen auch durch einen Erziehungsberechtigten) gestattet.
- Im gesamten Hallenbereich ist grundsätzlich eine Mund-Nase-Bedeckung zutragen – eine Ausnahme besteht lediglich während der tatsächlichen Sportausübung.
- 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, Betreuer, den TSV-Verantwortlichen sowie den Corona-Beauftragten 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 Kirsten Sans
  - Herrn Robert Magerl
  - Frau Birgit Seehuber
- 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](mailto:Andrea.Lechner@tsv-trostberg.de)
  - Herrn Hans Schönreiter (Mitglied des Vereinsvorstandes, 1. Vorsitzender)
    - [Hans.Schoenreiter@tsv-trostberg.de](mailto:Hans.Schoenreiter@tsv-trostberg.de)



# TSV 1863 TROSTBERG

## Regeln und Hinweise für den Trainingsbetrieb in der Alois-Böck-, Landkreis- und Gymnasiumhalle ab dem 07./14.06.2021

Stand: 12.01.2022

- 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 an der Sportanlage ausgehängt und werden zudem vorab über einem Rundbrief per E-Mail sowie auf der Vereinswebsite zur Verfügung gestellt.

## 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

- Vor und nach dem Training gilt Maskenpflicht (Eingangsbereich, Turnschuhgang, Entnahme und zurückstellen von Sportgeräten, WC-Anlagen, Umkleiden).
- Die Nutzung von Umkleiden und Duschen richtet sich nach den aktuell gültigen inzidenzabhängigen Regelungen.
- **Die Toilettenanlagen sind insbesondere zum Händewaschen geöffnet.**
- Die Toiletten sollten jeweils nur von einer Person genutzt werden. Der Benutzer hat diese anschließend zu reinigen, ggf. zu desinfizieren.
- 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

## Regeln und Hinweise für den Trainingsbetrieb in der Alois-Böck-, Landkreis- und Gymnasiumhalle ab dem 07./14.06.2021

Stand: 12.01.2022

### 4. ALLGEMEINE HINWEISE ZUM TRAINING

- Das Training ist nur im zugewiesenen Trainingsbereich gestattet (siehe ausgehängte Tabelle).
- Es befindet sich immer nur eine Trainingsgruppe im zugeteilten Trainingsbereich.
- Es sind feste Trainingsgruppen zu bilden. Diese Gruppen dürfen nicht verändert werden.
- Zwischen zwei Trainingseinheiten verschiedener Gruppen wird eine Puffer-Zeit von 15 Minuten eingeplant, um ein Aufeinandertreffen der Gruppen zu vermeiden.
- Die Teilnehmer sollen möglichst einzeln zu Fuß, mit dem Fahrrad oder im privaten PKW ankommen. Fahrgemeinschaften sind zu vermeiden. Die Fahrräder sollen an den vorhandenen Stellplätzen mit ausreichendem Abstand abgestellt werden.
- Das Bringen und Abholen von Kindern sollte möglichst nur bis zum bzw. zum Trainingsbereich (Eingang Turnhalle) erfolgen.
- 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.
- Der Teilnehmer darf an der Übungseinheit nur teilnehmen, wenn er die Vorgaben der inzidenzabhängigen Regelungen einhält (siehe nachfolgenden inzidenzabhängigen Regelungen).
- Die aktuell gültige Regelung nach Inzidenzwert hängt immer gut ersichtlich an der Sportanlage aus (Aufsteller!)! Die Abteilungsleiter werden bei Änderungen vorab entsprechend informiert.

### 5. HINWEISE FÜR TRAINER UND ÜBUNGSLEITER

- **Die Trainer/ÜL führen pro Training eine Anwesenheitsliste mit Datum, Zeit und Namen der Teilnehmer. Zudem führen sie die Kontrolle inzidenzabhängigen Regelungen sowie eine Abfrage von Symptomen durch und bestätigen dies 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 in der  
Alois-Böck-, Landkreis- und Gymnasiumhalle ab dem 07./14.06.2021**

Stand: 12.01.2022

## **GÜLTIG AB 12. JANUAR 2022:**

### **BEI EINER INZIDENZ UNTER 1.000 SIND FOLGENDE SPORTAUSÜBUNGEN MÖGLICH:**

Hallensport (Indoor-Sport):

- Sportausübung ohne Gruppenbegrenzung (altersunabhängig) für Personen die geimpft oder genesen **und zusätzlich** getestet\* sind oder eine Auffrischungsimpfung (dritte Impfung) vorweisen können oder nach vollständiger Immunisierung eine Infektion überstanden haben (Impfdurchbruch) **(2G Plus)**
- Ausgenommen von der Vorgabe sind
  - Kinder bis zum sechsten Lebensjahr
  - minderjährige Schülerinnen und Schüler, die regelmäßigen Testungen im Rahmen des Schulbesuches unterliegen (befristet bis 09.02.2022)
  - noch nicht eingeschulte Kinder
  - Personen die sich aus medizinischen Gründen nicht impfen lassen können (Vorlage der ärztlichen Bestätigung im Original + PCR-Test)

**Es gilt FFP2-Maskenpflicht!**

Kinder zwischen dem sechsten und 16. Geburtstag müssen nur eine medizinische Gesichtsmaske tragen.

Kinder bis zum sechsten Geburtstag sind von der Maskenpflicht befreit.

**Max. 25 % Kapazitätsauslastung von Hallen.**

**Für alle Sportstätten und Sporteinrichtungen wird neben der Nutzung von Umkleideräumen und Sanitärräumen auch die Nutzung der Duschen zugelassen.**

### **\*Hinsichtlich der Tests ist folgendes zu beachten:**

- PCR-Tests sind max. 48 Stunden gültig
- Schnelltests (PoC-Antigentest) sind max. 24 Stunden gültig
- Selbsttests müssen vor Ort selbst unter Aufsicht des Trainers/ÜL durchgeführt werden

**Ausgenommen von der Testpflicht sind Trainer/Übungsleiter, soweit diese geimpft oder genesen sind.**



# TSV 1863 TROSTBERG

Regeln und Hinweise für den Trainingsbetrieb in der  
Alois-Böck-, Landkreis- und Gymnasiumhalle ab dem 07./14.06.2021

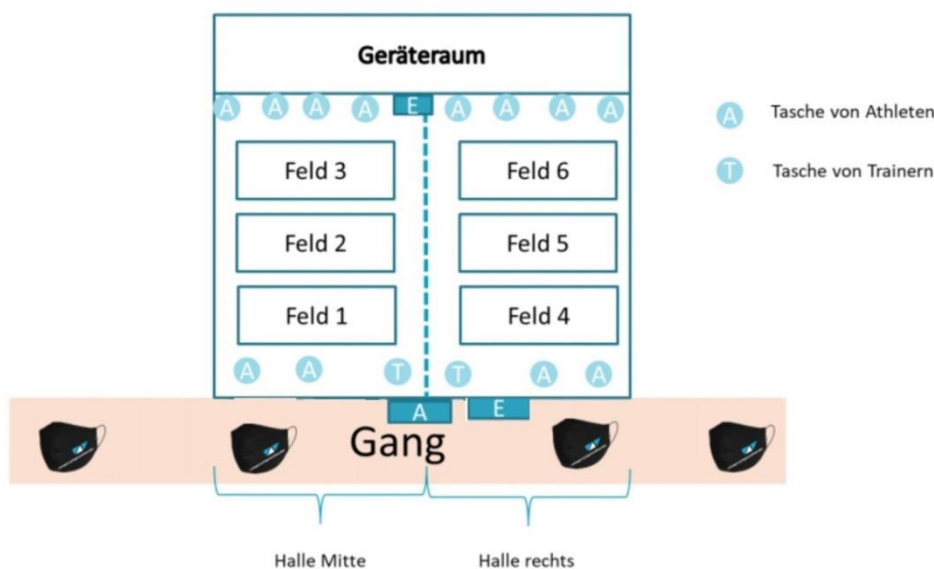
Stand: 12.01.2022

## SPEZIFISCHE HINWEISE FÜR BADMINTON



bei

1. Einhaltung des Mindestabstandes von min. 1,5 Metern zwischen Athleten und Athleten sowie zwischen Athleten und Trainer ist bei der Ausübung der Sportart Badminton stets einzuhalten und sicherzustellen.
2. Körperkontakt zwischen Athleten und Athleten sowie zwischen Athleten und Trainern 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. Zu jeder Trainingseinheit muss ein frisches Handtuch mitgebracht werden um beim Schweißabtrocknen Gesichtsberührung zu verhindern.
11. 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.
12. 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

Regeln und Hinweise für den Trainingsbetrieb in der  
Alois-Böck-, Landkreis- und Gymnasiumhalle ab dem 07./14.06.2021

Stand: 12.01.2022

## SPEZIFISCHE HINWEISE FÜR BASKETBALL



Folgendes ist unbedingt allgemein zu beachten:

- **Umgezogen** und nach Möglichkeit **alleine** zur Halle kommen.
- Unbedingt vorher beim Hygienebeauftragten **registrieren** und/oder **ankündigen**.
- Die Halle wenn möglich alleine **betreten** und **verlassen**.
- Falls möglich einen **eigenen Ball** mitbringen. Vorhandene **Bälle** sind vor Gebrauch zu **desinfizieren**.
- Vor der Halle, auf dem Weg zur Umkleide und beim Betreten und Verlassen der Halle ist **Abstand zu den anderen zu halten** (Pflicht) und grundsätzlich **eine Mund-Nase-Bedeckung zu tragen**.
- Während des ganzen Aufenthaltes immer in **Armbeuge Husten & Niesen**.
- Vor dem Trainingsbeginn **Hände desinfizieren**.
- *Wer sich nicht fit fühlt, bleibt bitte zuhause!*

Folgendes ist unbedingt beim Basketballtraining zu beachten:

- Maximal 25 Personen
- Wurftraining, Techniktraining, Dribbeltraining, Balltraining und Einzeltraining sind erlaubt.
- Pässe sind erlaubt.
- Der Körperkontakt bei Spielen gegeneinander muss vermieden werden.
- Während des Trainings so wenig wie möglich ins Gesicht fassen.



# TSV 1863 TROSTBERG

**Regeln und Hinweise für den Trainingsbetrieb in der Aloys-Böck-, Landkreis- und Gymnasiumhalle ab dem 07./14.06.2021**

Stand: 12.01.2022

## 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 können oder wenn möglich sollten sie ihre eigene Matte mitbringen. Wenn vereinseigene Matten ohne Handtuch genutzt werden, müssen diese desinfiziert werden (Desinfektionsmittel oder mehrfachverwendbare, medizinische Desinfektionstücher).
- Die Nutzung von Kleingeräten möglichst vermeiden und mit dem eigenen Körpergewicht trainieren. Werden Kleingeräte dennoch genutzt, müssen diese nach Gebrauch desinfiziert werden.
- Desinfizieren der Sportgeräte nach jeder Trainingseinheit durch die trainierende Person (bei empfindlichen Oberflächen von Großgeräten Flächendesinfektionsmittel, die keinen Alkohol enthalten, zum Beispiel mit quarternären Ammoniumverbindungen der Hersteller B. Hartmann, Schülke-Mayr, Ecolab, ansonsten Desinfektionsmittel mit mind. 61% Alkoholgehalt).
- Sollte eine Gerätedesinfektion nicht möglich sein, sind in jedem Fall die Hände bei jedem Gerätewechsel mindestens zu waschen, idealerweise jedoch zu desinfizieren.
- Feste Trainingsgruppen bilden.
- Feste Zuordnungen der Übungsleitenden zu den Trainingsgruppen sind – wenn möglich – vorzunehmen.
- Möglichst in Sportkleidung zum Training gehen.



# TSV 1863 TROSTBERG

Regeln und Hinweise für den Trainingsbetrieb in der  
Alois-Böck-, Landkreis- und Gymnasiumhalle ab dem 07./14.06.2021

Stand: 12.01.2022

## SPEZIFISCHE HINWEISE FÜR HANDBALL



- Die Trainingszeiten 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





# TSV 1863 TROSTBERG

**Regeln und Hinweise für den Trainingsbetrieb in der  
Alois-Böck-, Landkreis- und Gymnasiumhalle ab dem 07./14.06.2021**

Stand: 12.01.2022

## 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 zugewiesenen 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



# TSV 1863 TROSTBERG

**Regeln und Hinweise für den Trainingsbetrieb in der  
Alois-Böck-, Landkreis- und Gymnasiumhalle ab dem 07./14.06.2021**

Stand: 12.01.2022

## SPEZIFISCHE HINWEISE FÜR KARATE



- Das Training findet inzidenzabhängig nach den aktuellen Vorgaben statt
- Nach Möglichkeit umgezogen und alleine zur Halle kommen
- Staus bei Gruppenwechsel sind zu vermeiden
- Mund- und Nasenschutz während des Trainings sind nicht notwendig
- Abstand der Sportler von 1,5 (besser 2 m) im Training und in der Halle ist einzuhalten
- Partnerübungen nur mit dem zugewiesenen Trainingspartner und den Anweisungen des Trainers beachten
- Vor und nach dem Training Hände desinfizieren
- Wer sich nicht fit fühlt, unbedingt zuhause bleiben!



# TSV 1863 TROSTBERG

**Regeln und Hinweise für den Trainingsbetrieb in der Alois-Böck-, Landkreis- und Gymnasiumhalle ab dem 07./14.06.2021**

Stand: 12.01.2022

## SPEZIFISCHE HINWEISE FÜR RINGEN



- Das Ringertraining findet inzidenzabhängig nach den Vorgaben des Gesundheitsamtes Traunstein statt.
- Dabei gibt es drei Varianten:
- 1. Kontaktloses Outdoortraining
- 2. Outdoortraining mit Kontakt oder Indoor ohne Kontakt
- 3. Indoortraining mit Kontakt.
- Die Trainer informieren sich regelmäßig über den aktuellen Stand.

### Zu 1. Kontaktloses Outdoortraining

- Für das Ringertraining stehen die Plätze 1 – 3, bei Bedarf auch 4 zur Verfügung. Insgesamt kann/darf 1 Trainer max.19 Spieler in 4 Gruppen gleichzeitig betreuen. Die maximale Gruppenanzahl bleibt bestehen. Die Gruppen dürfen nicht durchgemischt werden.
- Jeder soll folgende Dinge selbst dabeihaben: Ball, Matte oder Handtuch, Springseil.
- Erlaubt sind nur Übungsformen ohne Partner unter Einhaltung des Mindestabstandes (z.B. Laufen, Springen Einzelgymnastik).
- Nicht erlaubt sind Mannschaftsspiele (z. B. Fußball, Handball), auch nicht unter Einhaltung der Mindestabstände.
- Das Training muss zwingend kontaktfrei gestaltet werden, d. h. ein ringkampfspezifisches Training kann nicht stattfinden.
- Trainingsinhalte sind Konditionstraining, Athletiktraining und Individualtraining unter Berücksichtigung der Hygiene- und Abstandsregeln zur Schulung von Kraft Ausdauer und Koordination
- Partnerübungen mit Ball sind nur möglich, sofern der Ball ausschließlich mit dem Fuß gespielt wird und Abstands- und Hygieneregeln eingehalten werden. Das partnerschaftliche Ballspiel mit der Hand ist nicht Gegenstand der Trainingsformen.
- Der Mindestabstand ist besonders auch bei wartenden Ringern zu beachten.
- Trainingsformen, die die Abstandsregel beachten, sind möglich (z. B. Läufe, Sprungtraining, Zirkeltraining (unter Einhaltung der Abstands- und Hygieneregeln).

### Zu 2. Outdoortraining mit Kontakt oder Indoortraining ohne Kontakt

- Bei schönem Wetter wird draußen trainiert, bei schlechtem Wetter in der Halle.
- Wird mit Kontakt trainiert, ist darauf zu achten, dass sich die Kontakte auf eine Kleingruppe von max. 4 Ringern beschränken.
- Erlaubt sind neben kontaktfreiem Training auch Mannschaftsspiele und Übungsformen mit Partner.



# TSV 1863 TROSTBERG

## Regeln und Hinweise für den Trainingsbetrieb in der Alois-Böck-, Landkreis- und Gymnasiumhalle ab dem 07./14.06.2021

Stand: 12.01.2022

- Ringkampfspezifisches Training kann auf Platz 1 auf der Rasenfläche stattfinden.
- Zwischen den verschiedenen Kleingruppen ist der Mindestabstand einzuhalten.
- Trainingsgegenstände (Ball, Seil o. ä.) die von verschiedenen Ringern mit der Hand berührt werden, werden vor Gebrauch durch den einzelnen Ringer stets mit einem Flächendesinfektionsmittel desinfiziert. Alternativ kann auch eine Handdesinfektion durchgeführt werden.
- Bei kontaktlosem Indoortraining (Schlechtwettervariante) gelten die Bedingungen für das kontaktlose Outdoortraining. Auf dem Weg in die Halle ist eine Mund-Nase-Bedeckung zu tragen.

### Zu 3. Indoortraining mit Kontakt

- Es gelten die Regeln für Outdoortraining mit Kontakt.
- Auf dem Weg in die Ringerhalle ist eine Mund-Nase-Bedeckung zu tragen.
  
- Die Trainer können sich online unter [https://www.brw-ringen.de/index.php?option=com\\_wbw&view=wbw&Itemid=516&tk=dw&dwbid=1&op=lcl&opa=0&ops=counter&dwcid=67#top](https://www.brw-ringen.de/index.php?option=com_wbw&view=wbw&Itemid=516&tk=dw&dwbid=1&op=lcl&opa=0&ops=counter&dwcid=67#top) über das Hygienekonzept des Bayerischen Ringerverbands informieren.



# TSV 1863 TROSTBERG

**Regeln und Hinweise für den Trainingsbetrieb in der  
Alois-Böck-, Landkreis- und Gymnasiumhalle ab dem 07./14.06.2021**

Stand: 12.01.2022

## SPEZIFISCHE HINWEISE FÜR TURNEN



Das Training findet in Gruppen mit maximal 20 Teilnehmern pro Gruppe statt. Alle Kinder und Jugendlichen sind in fixe Gruppen eingeteilt. Sofern drei Hallendrittel zur Verfügung stehen, können 3 Gruppen parallel trainieren, bei zwei Hallendritteln zwei Gruppen parallel.

- Trainingszeiten für die Gerätturngruppe sind Montag und Freitag von 15:30 bis 17:00 Uhr und von 17:15 bis 18:45 Uhr/19:00. Erster Trainingstag für die Wiederaufnahme des Hallentraining ist 07.06.2021.
- Der Aufbau der Geräte erfolgt ab 15:15 Uhr durch die Trainer und einige zuvor festgelegte Eltern. Dabei wird Mund-Nasenschutz getragen, wenn beim Aufbau der Mindestabstand von 1,5 m nicht eingehalten werden kann (z. B. beim Aufbau der Großgeräte Stufenbarren und Hochreck).
- Der Abbau der Geräte erfolgt durch die Trainer/ÜL gemeinsam mit älteren Turnerinnen und Turner der zweiten Trainingszeit. Auch hier wird Mund-Nasenschutz getragen, wenn der Mindestabstand von 1,5 m nicht eingehalten werden kann.
- Die Teilnehmer kommen bereits umgezogen zum Training. Jedem Trainingsteilnehmer wird in der Sporthalle ein Platz zugewiesen, wo persönliche Gegenstände (Straßenschuhe, Jacke, Trinkflasche) abgelegt werden und gewartet wird, bis das Training beginnt.
- Umkleiden und Duschen werden für das Turntraining nicht benötigt.
- Vor Beginn des Trainings und bei Gerätewechsel desinfiziert jeder Trainingsteilnehmer Hände und - bei Barfußturnerinnen – die Füße.
- An Reck, Parallelbarren, Stufenbarren, Ringe und Pauschenpferd wird mit Magnesium geturnt, was virentötend ist. Somit muss hier nicht desinfiziert werden. Schwebebalken und Bodenturnmatten müssen ebenfalls nicht desinfiziert werden, wenn jeder Trainingsteilnehmer vor dem Training und bei Gerätewechsel Hände und ggfs. Füße desinfiziert.
- Das Training umfasst vorrangig Turnübungen, die bereits beherrscht bzw. ohne Risiko alleine geübt werden können. Sicherheitsstellung durch den Trainer/ÜL ist jedoch erlaubt.
- Der Gerätewechsel der einzelnen gleichzeitig trainierenden Gruppen erfolgt gleichzeitig und mit entsprechendem Abstand.
- Nach Ende einer Trainingszeit werden die blauen Turnmatten feucht abgewischt.

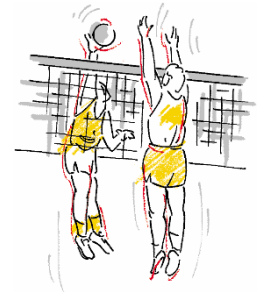


# TSV 1863 TROSTBERG

**Regeln und Hinweise für den Trainingsbetrieb in der  
Alois-Böck-, Landkreis- und Gymnasiumhalle ab dem 07./14.06.2021**

Stand: 12.01.2022

## 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.