

# Trainingsregeln und Hygienerichtlinien

HSG Lügde-Bad Pyrmont (Stand: 16. Juni 2020)



	<b>Vor der Trainingseinheit</b> Jeder Teilnehmende muss folgende Voraussetzungen erfüllen und dies bei der Anmeldung sowie vor Beginn der Sporeinheit dem Trainer bestätigen: - Es bestehen keine gesundheitlichen Einschränkungen oder Krankheitssymptome. - Es bestand für mindestens zwei Wochen kein Kontakt zu einer infizierten Person.
	<b>Abstandsregeln beachten</b> Beim Training sollte zu jedem Zeitpunkt 2 Meter Mindestabstand eingehalten werden. Bei Einheiten mit hoher Bewegungsaktivität sollte der Mindestabstand vergrößert werden (Richtwert: 4-5 Meter nebeneinander bei Bewegung in die gleiche Richtung).
	<b>Kein Körperkontakt</b> Sämtliche Körperkontakte müssen während der Sporeinheit unterbleiben. Dazu zählen auch sportartbezogene Hilfestellungen, Korrekturen und Partnerübungen.
	<b>Richtiges Husten und Niesen</b> Um keine Krankheitserreger weiterzubreiten und andere vor Ansteckung zu schützen, sollten Erkrankte die folgenden Regeln beachten: - Niesen oder husten am besten in ein Einwegtaschentuch, das nach einmaligem Gebrauch in einen Mülleimer mit Deckel entsorgt wird. - Ist kein Taschentuch griffbereit, sollte die Armbeuge vor Mund und Nase gehalten und ebenfalls dabei von anderen Personen abgewendet werden.
	<b>Kleingruppentraining und Dokumentation</b> Das Training wird in Kleingruppen unterteilt, dabei sollte die Gruppengröße 10 Teilnehmer je Trainer nicht überschreiten. Eine Mannschaft mit 14 Spielerinnen müsste demnach in zwei Kleingruppen eingeteilt werden und von jeweils einem Trainer*in betreut werden. Ist dies nicht möglich, so müssen die Kleingruppen zu unterschiedlichen Zeiten trainieren. Weitere Informationen gibt es von den Trainern.
	<b>Outdoor Training</b> Bis zum 31. Juli findet das Training nur im Freien statt. Dazu werden Rasen-, Sand-, Betonplätze, sowie Wald und Wiese genutzt. Weitere Information gibt es von den Trainern.
	<b>Umziehen und Duschen</b> Die Sportler*innen und Trainer*innen duschen und ziehen sich ausschließlich zu Hause um und kommen dementsprechend schon in Sportkleidung zum Training. Die Sanitäranlagen bleiben ebenfalls geschlossen.
	<b>Nutzung von (eigenen) Materialien</b> Wer hat, bringt zur Trainingseinheit seinen eigenen Ball mit. Weitere Materialien sind auf ein Minimum zu reduzieren und nach Benutzung durch den Trainer zu desinfizieren.
	<b>Individuelle An- und Abreise</b> Fahrgemeinschaften mit Trainer*innen oder Trainingspartner*innen sind zu vermeiden und sollten im Ausnahmefall mit Mund- und Nasenschutz erfolgen.



### **Nach der Trainingseinheit**

Alle Teilnehmenden verlassen die Sportanlage unmittelbar nach Ende der Sporteinheit unter Einhaltung der Abstandsregeln.

**Bitte zu jeder Trainingseinheit einen Mund-Nasen-Schutz mitbringen. Für den Fall einer Verletzung muss die Mund-Nasenschutz-Maske immer in Reichweite aller Teilnehmenden sein.**