



Allgemeine Hygiene-Hinweise

- Halte dich immer an die Abstandsregel von 1,5 m zu anderen Personen
- Informiere deine Familienangehörigen über unsere Hygienemaßnahmen und -regeln
- Halte diese Maßnahmen zu Deinem eigenen Schutz und dem aller Angehörigen und Mannschaftskollegen ein
- Wasche regelmäßig deine Hände (mind. 30 sec mit Seife) und desinfiziere sie
- Fasse dir nicht ins Gesicht (Auge, Mund und Nase)
- Husten und Niesen nur in die Ellenbeuge und achte anschließend auf die Händedesinfektion
- Trinke viel, esse vitaminreich (Obst, Gemüse)
- Halte deine Atemwege und Schleimhäute möglichst warm
- Komm auf keinen Fall ins Training, wenn du unter Erkältungssymptomen leidest, informiere bitte deinen Trainer
- bei Corona Infektion (im eigenen Haushalt, anderen Kontaktpersonen) muss die Quarantänezeit eingehalten werden, informiere bitte deinen Trainer
- Disziplin beim Einhalten dieser Regeln ist absolut erforderlich
- Das Training wird nur freiwillig angeboten, kläre im Vorfeld etwaige Risikogruppen-Zugehörigkeit der Familienangehörigen ab

Hinweise für die An- und Abfahrt

- Anfahrt bzw. Treffpunkt frühestens 5 Minuten vor Beginn des Trainings
- Ihr müsst umgezogen und getrennt zum Training erscheinen, macht keine körperlichen Begrüßungsrituale
- Fahrgemeinschaften sind zu vermeiden
- Eltern sollen den Sportplatz nicht betreten, keine Zuschauer, Ausnahme wären nur Eltern, die als Betreuer unterstützen
- Vom Übungsleiter wird eine Anwesenheitsliste mit allen Teilnehmern geführt, die längstens 4 Wochen aufbewahrt wird
- Nimm deine eigene, zu Hause gefüllte Trinkflasche, am besten mit Namen beschriftet mit.
- Desinfiziere vor und nach dem Training deine Hände
- Verlasse den Trainingsplatz nach dem Training zügig, mache keine körperlichen Verabschiedungsrituale
- Duschen und Umziehen ist nicht möglich, das machst du Zuhause. Wasche nach jedem Training auch deine Trainingsklamotten.

Hinweise für das Training

- kein Abklatschen, kein gemeinsamer Tor-Jubel oder Umarmen
- Einhaltung der Hygieneregeln (Abstand halten, kein Spucken und Naseputzen auf dem Platz)
- Ball nicht in die Hände nehmen (Ausnahme TW, nicht in die Handschuhe spucken!)
- Kein unnötiges Berühren der gemeinschaftlichen Gegenstände wie Trainingshütchen, Ballsack usw.
- während der Übung in den zugewiesenen Bereichen bleiben, in keine Zweikämpfe gehen
- in den Erholungspausen auf den gekennzeichneten Positionen bleiben
- das Training wird nur im Freien durchgeführt
- das Training wird nur in Kleingruppen nach den jeweils aktuellen Vorgaben durchgeführt (max. 20 Personen/Platz)
- es wird nur kontaktloses Training durchgeführt, keine Zweikämpfe, Spielformen oder Abschlussspiele
- der Mindestabstand beträgt zu jeder Zeit (Training/Erholungszeit/Stationswechsel) 1,5 Meter
- WC ist geöffnet (Desinfektionsregeln sind zu beachten!)
- Halte dich strikt an die Hygiene- und Abstandsregeln. **Verstöße führen zu Trainings-ausschluss bzw. Abbruch des Trainings!**

