

# Merkblatt zur Wiederaufnahme des Trainings- und Spielbetriebs für Spieler/innen

1. Zum Training muss spätestens **2 Stunden vor Trainingsbeginn** abgesagt werden, damit eine Einteilung in 20er Gruppen vorgenommen werden kann und die Dokumentation der Teilnehmenden sichergestellt ist.
2. **Gesundheitszustand** beobachten, die Teilnahme am Training oder Spiel ist **untersagt**, wenn
  - Symptome wie Husten, Fieber, Atemnot oder sämtliche Erkältungssymptome auftreten
  - wenn diese Symptome bei Personen im eigenen Haushalt auftreten
  - ein positiver Test im Haushalt vorliegt (min. 14 Tage zu Hause bleiben)
3. Wenn möglich wird eine **individuelle Anreise** zum Training und Spiel empfohlen. Bei der Bildung von **Fahrgemeinschaften** wird ein **Mund-Nasen-Schutz** empfohlen.
4. **Fertig umgezogen** und erst kurz vor Trainingsbeginn (frühestens 10 Min.) auf dem Trainingsgelände sein. In Ausnahmefällen (Training mit Spielerversammlung und Wohnort >5km entfernt) können die Duschen nach dem Training benutzt werden.
5. Bei den Spielen können die **Duschen** immer benutzt werden (max. 3 Spieler/innen gemeinsam duschen, Abstandsregel beachten).
6. In den Umkleidekabinen dürfen sich zu den Spielen gleichzeitig max. 8 Spieler/innen umziehen.  
→ Aufteilung in 2 Gruppen durch die Trainer
7. Empfehlung: Vor und nach dem Training mind. 30 Sek. die **Hände waschen**, hierzu sind die Toiletten mit Waschbecken in der Turnhalle (Umkleidekabinen) geöffnet und mit ausreichend Seife ausgestattet.
8. Grundsätzlich gilt immer auf den **Mindestabstand von 1,5 Metern** zu achten (Auswechselbank, Spielunterbrechungen, Trainingspausen, Spielansprachen, Kabinen, Aufwärmen, ...).
9. **Keine Begrüßungsrituale** (Handshakes/Umarmungen).
10. **Unterlassen** von Spucken und von Naseputzen auf dem Spielfeld.
11. Beachten der **Hust- und Nies-Etikette** (Armbeuge oder Einmal-Taschentuch)
12. Mitbringen einer **eigenen Getränkeflasche**, die zu Hause gefüllt wurde.
13. Kein Abklatschen, In-den-Arm-Nehmen und gemeinsames Jubeln.
14. **Erweiterung der Ersatzbank** durch die Bänke links und rechts daneben.
15. Nutzung des Trainingsgeländes **ausschließlich** für Vereinstraining und Spiel.
16. Den **Vorgaben** und **Anweisungen** der Trainer/innen und verantwortlichen Personen ist Folge zu leisten.
17. Direkte **Ansprechperson** vor Ort ist der jeweilige **Trainer** und/oder der **Abteilungs-/Jugendleiter**.

