



Vor der Trainingseinheit – Checkliste:

- Bei jeglichen Krankheitssymptomen ist Trainer*innen/Übungsleiter*innen das Betreten der Sportstätte, die Leitung der Sporteinheit sowie die Teilnahme an sonstigen Vereinsangeboten untersagt. Eine Information an den Pandemie-Verantwortlichen des VfL Rheinhausen 95/13 e.V. muss umgehend erfolgen.
-
- Jeder Teilnehmer muss folgende Voraussetzungen erfüllen und dies bei der Anmeldung sowie vor Beginn der Sporteinheit bestätigen:
 - - ✓ Es bestehen keine gesundheitlichen Einschränkungen oder Krankheitssymptome.
 - ✓ Es bestand für mindestens zwei Wochen kein Kontakt zu einer infizierten Person
 - ✓ Vor und nach der Sporteinheit muss ein Mund-Nase-Schutz getragen werden.
 - ✓ Die Hygienemaßnahmen (Abstand halten, regelmäßiges Waschen und Desinfizieren der Hände) werden eingehalten.
 -
- Die Trainer*innen/Übungsleiter*innen und Teilnehmer reisen individuell und bereits in Sportkleidung zur Sporteinheit an. Auf Fahrgemeinschaften wird verzichtet.
-
- Jeder Teilnehmer bringt seine eigenen Handtücher und Getränke zur Sporteinheit mit. Diese sind nach Möglichkeit namentlich gekennzeichnet und werden stets in Ausreichendem Abstand zu den persönlichen Gegenständen der anderen Teilnehmer abgelegt. Gleiches gilt für alle persönlichen Sportgeräte und Hilfsmittel.
-
- Zwischen den Sporteinheiten sollte eine Pause von mindestens 10 Minuten vorgesehen werden, um Hygienemaßnahmen durchzuführen, einen kontaktlosen Gruppenwechsel zu ermöglichen und die Räumlichkeit/Trainingsfläche zu lüften.
-
- Jegliche Körperkontakte, z.B. bei der Begrüßung müssen unterbleiben.
-
- Die Trainer*innen/Übungsleiter*innen weisen den Teilnehmenden vor Beginn der Einheit individuelle Trainings- und Pausenflächen zu. Diese sind gemäß den geltenden Vorgaben zur Abstandswahrung markiert (z.B. mit Hütchen, Kreisen, Stangen usw.). Ein Verletzungsrisiko ist dabei zu vermeiden.
-
- Die Teilnehmenden werden vor jeder Sporteinheit auf die geltenden Verhaltensmaßnahmen/Hygieneregeln hingewiesen.



- Die Trainer*innen/Übungsleiter*innen führen Anwesenheitslisten, sodass mögliche Infektionsketten zurückverfolgt werden können. Der Name mit Datum und Uhrzeit reicht.
-
- Die Trainer*innen/Übungsleiter*innen reinigen und desinfizieren sämtliche bereitgestellten Sportgeräte (hierbei wird die Nutzung von Einmalhandschuhen empfohlen).
-
- Wenn Teilnehmer eigene Materialien und Geräte mitbringen, sind diese selbst für die Desinfizierung verantwortlich. Eine Weitergabe an andere Teilnehmer ist nicht erlaubt.

Während der Trainingseinheit

- Die Trainer*innen/Übungsleiter*innen gewährleisten, dass der Mindestabstand von 1,5 m während der gesamten Sporeinheit eingehalten wird. Diese Regel gilt außerhalb der eigentlichen Übungseinheiten immer, während der Übungseinheit dann, wenn kontaktfrei trainiert werden muss.
- Bei Einheiten mit hoher Bewegungsaktivität ist es ratsam, den Mindestabstand großzügig ausulegen.
- Der Mund-Nasen-Schutz kann während der Sporeinheit im Bereich des persönlichen Pausenbereichs abgelegt werden.
- Es werden keine Speisen und Getränke ausgegeben.
- Lautes Rufen oder Brüllen ist zu vermeiden. Trillerpfeifen werden nicht genutzt.
- Geräteräume und sanitäre Anlagen (Toiletten) werden nur einzeln betreten.
- Gästen und Zuschauer*innen ist der Zutritt zur Sportstätte nicht gestattet. Kinder unter 14 Jahren dürfen durch eine Person begleitet werden.



Nach der Trainingseinheit – Checkliste

- Nach Beendigung der Sporeinheit muss der Mund-Nasen-Schutz wieder angelegt werden.
- Die Teilnehmer werden von den Trainer*innen/Übungsleiter*innen unter Einhaltung der Abstandsregeln zum Ausgang begleitet. Die Teilnehmer verlassen das Sportgelände unmittelbar und begeben sich auf den Heimweg.
- Die Trainer*innen/Übungsleiter*innen reinigen und desinfizieren sämtliche bereitgestellten Sportgeräte (hierbei wird die Nutzung von Einmalhandschuhen empfohlen).
- Die Trainer*innen/Übungsleiter*innen lüften die genutzten Räumlichkeiten/Trainigsflächen.
- Die Kontakte unter den Trainer*innen/Übungsleiter*innen werden auf ein Mindestmaß reduziert. Auch hier sind Abstands- und Hygieneregeln zu beachten.