



# SV Schwarz-Weiss Westerrade

## Corona-Regeln

Stand: 15.06.2020

Liebe Gemeinde, liebe Mitglieder,

vielen Dank, dass Sie in diesen schweren Zeiten zu uns gehalten haben. Wir vom Vorstand haben uns während dieser Zeiten auch unsere Gedanken gemacht und uns natürlich sehr gefreut, dass jetzt von Landesebene wieder eine Freigabe für Outdoor Aktivitäten erteilt wurde. Ab dem 18.05.20 sollen auch "Kontaktfreie Indoor Aktivitäten" gestattet werden, aber dies nur unter Auflagen und mit Einschränkungen.

Daher wollen wir jetzt erstmal teilen, was wir bereits wissen und was wir für unsere jeweiligen Sparten für eine gute Praxis halten um mit dem "Training" beginnen zu können. Wir haben uns dabei an den "Leitplanken" des Deutschen Olympischen Sportbundes orientiert, welche ihr Hier nachlesen

könnt:

<https://www.dosb.de/medien-service/coronavirus/sportartspezifische-uebergangsregeln/>

sowie an den jeweiligen Sportverbänden, welche zu jeder unserer Sparten verlinkt sind. Dieses Dokument wird auch auf unserer Webseite zur Verfügung stehen. Dort könnt ihr die Links entsprechend anklicken.

Zunächst das wichtigste: Wir wünschen uns natürlich, dass ihr alle gesund bleibt und wir auch nach der Krise noch lange weiter unseren gemeinsamen Hobbys nachgehen können, also lest diese Regeln bitte aufmerksam durch und schaut euch für Eure Sparte auch nochmal den ausführlichen Leitfaden an.

Um dieses Ziel erreichen zu können sind einige Punkte Spartenübergreifend für alle verpflichtend zu beachten:

- **Jeder Übungsleiter und jeder Spartenleiter hat diese Anweisungen komplett zu lesen ehe er mit dem Training beginnen darf. Ein Training kann nur dann stattfinden, wenn wir eine Unterschriebene Zusage von dem Übungsleiter vorliegen haben, was ihn dazu verpflichtet auf die Strenge Einhaltung dieser Regeln zu achten.**
- **Wer sich unwohl fühlt oder auch nur geringe Anzeichen einer Erkältung hat, bleibt bitte zu Hause und nimmt nicht am Training teil.**
- ~~Der Mindestabstand von 2 Metern Outdoor, bzw. 2-4 Metern Indoor zueinander ist jederzeit einzuhalten (besser mehr) und die Treffen sind Kontaktfrei durchzuführen. Keine Begrüßungen mit Handschlag, keine Umarmungen, gemeinsamer Jubel, usw. Bei Laufeinheiten (hintereinander) ist ein größerer Abstand einzuhalten. Der DHB empfiehlt hier 10 Meter~~
- **Bei Gruppen von bis zu 10 Personen kann auf die Einhaltung des Mindestabstandes verzichtet werden**

- Ist ein **Training im Freien** denkbar, ist dieses zu bevorzugen. Der Luftaustausch im Freien ist immer besser als in der Halle und vermindert ein Ansteckungsrisiko deutlich
- **Händewaschen direkt vor Trainingsbeginn (An/In der Sportstätte)** und **desinfizieren** gemeinsam genutzter Sportgeräte (*Bedenkt hier, dass dies mit **Flächendesinfektionsmittel** zu machen ist und nicht mit **Händedesinfektionsmitteln***)
- ~~Die **Nutzung** von **Umkleiden** und **Duschen** ist aktuell noch **nicht gestattet**. Die Sportstätte ist also bereits umgezogen zu betreten und auch wieder zu verlassen.~~
- **Umkleiden und Duschen sind in einigen Sportstätten bereits geöffnet**
- ~~**Fahrgemeinschaften** sind auszusetzen~~
- **Zuschauer** sind bei den Einheiten derzeit **unerwünscht und dürfen die Sportstätte nicht betreten**
- ~~**Trainingsgruppen** sind zu **verkleinern** und in gleicher Konstellation zu behalten (jeweils **bis zu 5 Personen** (Stand 06.Mai). Dadurch verringert sich ggf. Die Dauer einer Trainingseinheit für jede Gruppe, wenn aus ursprünglich 10 Personen mit 1,5 Stunden Zeit jetzt 2 Gruppen mit je 35-40 Minuten gebildet werden.~~
- **Die Trainingsgruppengröße wird auf 10 Personen ohne Einhaltung des Sicherheitsabstandes erhöht. Mit Einhaltung des Abstandes gibt es ein Limit von 50 Teilnehmern**
- **Wird ein Mitglied einer solchen Gruppe positiv auf Covid-19 getestet, muss das umgehend gemeldet und der Trainingsbetrieb eingestellt werden**
- Übungsleiter betreuen möglichst höchstens 5 solcher Gruppen.
- Über die **Anwesenheiten ist Buch zu führen**. Trainingsgruppen müssen schriftlich festgehalten werden. Einmal wöchentlich bis zum Samstag 12:00 Uhr müssen diese Listen an uns übermittelt werden. Postkasten am Sportlerheim oder E-Mail. Für 6 Wochen festzuhalten sind
  - Vorname
  - Nachname
  - Anschrift
  - Telefonnummer
  - E-Mail
  - Unterschrift (Kenntnisnahme der Regeln einmalig)
- Auf **Teilnehmer aus Risikogruppen** ist besondere Rücksicht zu nehmen. Idealerweise findet hier ein Individualtraining statt.
- ~~Nach dem Training ist die Trainingsgruppe unverzüglich aufzulösen. Ein gemütliches **Zusammensitzen** können wir leider **nicht gestatten**.~~
- **Bis zu 10 Personen dürfen sich wieder privat treffen und entsprechend auch zusammen sitzen nach einer Trainingseinheit**
- Jeder Einzelne Teilnehmer sollte sich bewusst sein, dass mit diesen Lockerungen die **individuelle Verantwortung steigt**
- Das Training findet ausschließlich in **Anwesenheit des** dem Verein gemeldeten **Übungsleiters** statt. Im Krankheitsfall oder im Falle einer anderweitigen Abwesenheit des Übungsleiters, fällt das Training aus. ~~Der Übungsleiter hält einen größeren Abstand zu allen Teilnehmern~~
- Der Trainingsort darf **maximal 10 Minuten vor Trainingsbeginn** erreicht werden.
- Zwischen der Nutzung einer Anlage durch **zwei unterschiedliche Trainingsgruppen** sollten **mindestens 10 Minuten** liegen, um Kontakte zu verhindern. Startet eure Einheiten der Einfachheit halber zunächst also 10 Minuten später als üblich.

- Jeder Sportler sollte ein **Schweißhandtuch** dabei haben, welches in einer Tasche oder Tüte aufbewahrt wird. Kontaktlos zur Sporthalle oder zu Sportgeräten.
- Kosten für Handschuhe und Desinfektionsmitteln können bei uns eingereicht werden. Jeder Übungsleiter ist dafür verantwortlich, dass diese für sein Training zur Verfügung stehen, wenn dies von uns gefordert ist, um gemeinschaftlich genutzte Geräte zu desinfizieren. An Waschbecken muss immer Seife und Desinfektionsmittel zur Verfügung zu stehen. Verantwortlichkeiten hierfür findet ihr bei den Angaben zu den Sportstätten
- ~~Von Übungsleitern werden keine Hilfestellungen gegeben, sondern nur mündliche Anweisungen.~~
- Übungsleiter, sowie auch die Teilnehmer tragen eine Maske, sofern dies möglich und ungefährlich ist. (Schweißtreibende Aktivitäten verhindern eine effektive Nutzung da die Maske bei Durchfeuchtung seine Wirkung verliert) **(Dies ist keine Pflicht)**
- Im Falle einer Verletzung eines Teilnehmers sollte der Übungsleiter idealerweise eine Maske aufsetzen während er dem Verletzten hilft und anschließend die Hände waschen/desinfizieren.
- Jeder Teilnehmer ist über diese Regeln sowie seine spezifischen Spartenregeln zu informieren. Diese Aufgabe fällt den Übungsleitern zu. (Hinweis auf den Aushang/Internet)
- Schweißbänder sind zu empfehlen, aber keine Pflicht
- Alle Regeln können jederzeit geändert werden, um neuen Anforderungen gerecht zu werden.
- **Der Trainingsbetrieb kann wieder ausgesetzt werden, sollten wir eine Nichteinhaltung der Regeln beobachten.**

Diese Regeln sind grundsätzlich erstmal eine Voraussetzung, um überhaupt den Gedanken an Training verfolgen zu können. Bestätigungen und Unterschriften sollen nicht der rechtlichen Absicherung dienen, sondern unserer aller Gesundheit, nehmt die damit verbundene Verantwortung dennoch ernst!

Habt ihr Fragen zu bestimmten Punkten oder seid euch unsicher, fragt uns bitte zuerst. Habt ihr Bedenken bei einer bestimmten Aktivität, fragt uns bitte ebenfalls erst oder sucht eine alternative Aktivität, bei welcher ihr keine Bedenken mehr habt. Für euch erreichbar und Euer zentraler Ansprechpartner für diese Fragen ist Euer Vorstandsmitglied:

**Tim-Frederik Priebe**  
**01577 2362916**

Zunächst noch einige Sportstätten spezifischen Angaben und Regeln

Die Halle in Geschendorf

- Der Tägerverein sorgt für die Umsetzung der Hygieneanforderungen und hat den "normalen" Betrieb ab dem 18.05 bestätigt.
- **Hier können auch die Duschen und Umkleiden wieder normal verwendet werden. Die Duschen sind ausschließlich mit Badelatschen zu betreten**

Die Halle in Goldenbek

- ~~• Die Halle bleibt bis auf Weiteres geschlossen und darf nicht verwendet werden.~~
- Die Halle darf jetzt verwendet werden. Es sind entsprechende Bodenmarkierungen vorhanden.
- Umkleidekabinen und Duschen bleiben vorerst noch geschlossen

Sportlerheim Westerrade

- Eine Nutzung der Kabinen und Umkleiden kann in Absprache mit dem Wirt des Sportlerheims stattfinden

Unsere spartenspezifischen Regeln

Badminton

- ~~• Von vereinsübergreifenden Trainings ist aktuell abzusehen~~
- ~~• Idealerweise werden feste Trainingspartner zugeteilt. In jedem Fall aber schriftlich festgehalten.~~
- ~~• Um den Mindestabstand einzuhalten ist ein netznahes Spielen nicht gestattet~~
- ~~• Seitenwechsel finden nicht statt. Jeder bleibt in seinem Spielfeld~~
- ~~• Es werden nur Einzel gespielt~~
- ~~• Auf- und Abbau erfolgt durch eingeteilte Personen, welche schriftlich festzuhalten sind und Masken und Handschuhe tragen. Alternativ sind vor und nach dem Auf- und Abbau die Hände gründlich zu waschen.~~
- ~~• Es werden ausschließlich eigene Schläger verwendet, keine Leihschläger von Verein/Übungsleiter, es sei denn diese werden derzeit "Dauerhaft" an eine Person verliehen.~~
- ~~• Jeder Spieler benutzt eigene Bälle, beispielweise durch farblich unterschiedlich angemalten Kork getrennt. Alternativ kann auch ein Ball verwendet werden, der jedoch nur mit dem Schläger aufgehoben und ins Spiel gebracht wird (berührungslos)~~
- Leitfaden und Trainingshinweise: [https://cdn.dosb.de/user\\_upload/www.dosb.de/Corona/UEbergangsregeln/Voraussetzungen\\_fuer\\_den\\_Wiedereinstieg\\_Badminton.PDF](https://cdn.dosb.de/user_upload/www.dosb.de/Corona/UEbergangsregeln/Voraussetzungen_fuer_den_Wiedereinstieg_Badminton.PDF)

Handball

- ~~• Bezogen auf den Stufenplan der DHB – Stufen 3 + 4~~
- ~~• Idealerweise werden eigene Bälle verwendet.~~
- ~~• Wurf- und Passübungen dürfen durchgeführt werden, sollten allerdings reduziert werden~~
- Leitfaden: [https://cdn.dosb.de/user\\_upload/www.dosb.de/Corona/UEbergangsregeln/DHB\\_Return-To-Play\\_im\\_Amateursport\\_30042020.pdf](https://cdn.dosb.de/user_upload/www.dosb.de/Corona/UEbergangsregeln/DHB_Return-To-Play_im_Amateursport_30042020.pdf)

Bodyfit, Bootcamp, Gymnastik, Nordic Walking, (Power-)Pilates, Step-Aerobic + Bodyforming, Yoga, Zumba

- Eigene Matte mitbringen oder ein Handtuch, um dies zwischen sich und eine vorhandene Matte zu legen.
- Keine Partnerübungen

- Gegenstände/Kleingeräte müssen von den Teilnehmern mitgebracht werden oder nach jeder Nutzung desinfiziert, bzw. mit Seife gereinigt werden. Alternativ gibt es ja auch ausreichend Übungen, welche ohne Geräte möglich sind. Diese sind immer zu bevorzugen
- ~~Risikante und neu zu erlernende Elemente und nicht beherrschbare Elemente sind in dieser Stufe weiterhin zu vermeiden~~
- Leitfäden:
  - [https://cdn.dosb.de/user\\_upload/www.dosb.de/Corona/UEbergangsregeln/20200423\\_DTB-Handlungshinweise\\_Sportarten\\_incl.Stufen.pdf](https://cdn.dosb.de/user_upload/www.dosb.de/Corona/UEbergangsregeln/20200423_DTB-Handlungshinweise_Sportarten_incl.Stufen.pdf)
  - [https://cdn.dosb.de/user\\_upload/www.dosb.de/Corona/UEbergangsregeln/20200423\\_DTB-Handlungshinweise\\_Fitness-und\\_Gesundheitssport\\_Stufe1.pdf](https://cdn.dosb.de/user_upload/www.dosb.de/Corona/UEbergangsregeln/20200423_DTB-Handlungshinweise_Fitness-und_Gesundheitssport_Stufe1.pdf)
  - [https://cdn.dosb.de/user\\_upload/www.dosb.de/Corona/UEbergangsregeln/20200423\\_DTB-Handlungshinweise\\_Fitness-und\\_Gesundheitssport\\_Stufe2.pdf](https://cdn.dosb.de/user_upload/www.dosb.de/Corona/UEbergangsregeln/20200423_DTB-Handlungshinweise_Fitness-und_Gesundheitssport_Stufe2.pdf)

## Tennis

- ~~Spielerbänke sind mit ausreichend Abstand zu positionieren. 1 Spieler pro Bank/Sitzgelegenheit~~
- ~~Es werden nur Einzel gespielt~~
- Da die Tennissparte nicht über einen Übungsleiter im eigentlichen Sinne verfügt, muss jede Einheit und alle Beteiligten schriftlich im Geschäftszimmer gemeldet werden inklusive Datum und Uhrzeit + Dauer der Einheit (E-Mail reicht)
- ~~Jeder Spieler spielt mit seinen gekennzeichneten Bällen auf~~
- Leitfaden:
  - [https://cdn.dosb.de/user\\_upload/www.dosb.de/Corona/UEbergangsregeln/DTB\\_Rueckkehr\\_zum\\_Sport\\_DTB\\_2020-04-23.pdf](https://cdn.dosb.de/user_upload/www.dosb.de/Corona/UEbergangsregeln/DTB_Rueckkehr_zum_Sport_DTB_2020-04-23.pdf)

## Tischtennis

- ~~Es werden nur Einzel gespielt, kein Doppel, Rundlauf sowie andere Spiel- und Übungsformen.~~
- ~~Trainingspartner bleiben auf ihrer jeweiligen Tischseite~~
- ~~Tische sind durch Umrandungen oder ausreichend Abstand voneinander zu trennen um Tischübergreifende Kontakte zu vermeiden~~
- ~~Zwischen zwei Tischbelegungen wird eine mehrminütige Pause für den kontaktlosen Wechsel eingeplant~~
- ~~Auf- und Abbau erfolgt durch eingeteilte Personen, welche schriftlich festzuhalten sind und Masken und Handschuhe tragen. Alternativ sind vor und nach dem Auf- und Abbau die Hände gründlich zu waschen.~~
- Tischoberflächen, -Kanten, -Sicherungen, sowie Bälle und Schläger sind nach jeder Trainingseinheit zu reinigen
- Häufig übliche Handlungen wie das Anhauchen des Balles sind zu unterlassen
- Idealerweise spielt jeder Spieler nur mit seinen farblich gekennzeichneten Bällen an.
- Leitfaden:
  - [https://cdn.dosb.de/user\\_upload/www.dosb.de/Corona/UEbergangsregeln/DTTB\\_Schutz-und\\_Handlungskonzept\\_Covid\\_19\\_Stand\\_11.05.2020final.pdf](https://cdn.dosb.de/user_upload/www.dosb.de/Corona/UEbergangsregeln/DTTB_Schutz-und_Handlungskonzept_Covid_19_Stand_11.05.2020final.pdf)

Eltern- und Kindturnen (Kind und 1 Elternteil werden als eine Einheit (Person) betrachtet)

- Da hier zu jedem Kind eine Aufsichtsperson und Form eines Elternteils anwesend ist, kann diese Sparte unter Auflagen ihr Training wieder aufnehmen
- ~~Stationen sollten mindestens 4 Meter auseinander liegen~~
- ~~Bei Stationswechseln ausreichend Zeit einplanen, um Kontakte zu vermeiden~~
- ~~Keine Partnerübungen~~
- Gegenstände/Kleingeräte müssen von den Eltern mitgebracht werden oder nach jeder Nutzung desinfiziert, bzw. mit Seife gereinigt werden.
- Eigene Matte mitbringen oder ein Handtuch, um dies zwischen sich und eine vorhandene Matte zu legen.
- Leitfaden:  
[https://cdn.dosb.de/user\\_upload/www.dosb.de/Corona/UEbergangsregeln/20200423\\_DTB-Handlungshinweise\\_Kinderturnen.pdf](https://cdn.dosb.de/user_upload/www.dosb.de/Corona/UEbergangsregeln/20200423_DTB-Handlungshinweise_Kinderturnen.pdf)

### Kinderturnen

- ~~Beim Spielen werden Abstandsregeln und Hygienevorschriften gerne mal vergessen, daher können wir hier aktuell keine Freigabe erteilen. Wenn Ihr anderer Meinung seid, kommt gerne auf uns zu und legt uns diese schlüssig dar~~
- **Da für Gruppen von bis zu 10 Personen die Abstandsregeln aufgehoben wurden, ist auch hier ein Betrieb in dieser Gruppenstärke wieder ohne Einschränkungen möglich**
- Leitfaden:  
[https://cdn.dosb.de/user\\_upload/www.dosb.de/Corona/UEbergangsregeln/20200423\\_DTB-Handlungshinweise\\_Kinderturnen.pdf](https://cdn.dosb.de/user_upload/www.dosb.de/Corona/UEbergangsregeln/20200423_DTB-Handlungshinweise_Kinderturnen.pdf)

### Einradfahren

- Einräder sind von den Teilnehmern mitzubringen und in jedem Fall nach der Nutzung gründlich zu reinigen
- Leitfaden und Tipps:  
<https://www.einradverband-sh.de/seite/456880/corona-news.html>

### Fußball

- ~~Die Fußballsparte hat bereits separat über Maßnahmen und die Sinnhaftigkeit des Trainings nachgedacht. Da Fußball doch eher ein Kontakt- und Mannschaftssport ist, und man in Kleingruppen von 5 Personen nicht allzu viel machen kann ohne, dass der Spaß auf der Strecke bleibt, existiert hier aktuell noch kein Konzept oder Empfehlung. Möchte dennoch jemand Training anbieten und sieht sich in der Lage der Leitfaden zu befolgen, kann sich der Trainer gerne mit uns in Verbindung setzen.~~
- **Ein normales Training mit bis zu 10 Teilnehmern ist wieder möglich.**
- **Auf einem Sportplatz können mehrere solcher Gruppen zeitgleich trainieren, sofern der Kontakt dieser Gruppen untereinander eingeschränkt ist.**
- Leitfaden:  
[https://cdn.dosb.de/user\\_upload/www.dosb.de/Corona/UEbergangsregeln/Web\\_ZurueckaufdenPlatz.pdf](https://cdn.dosb.de/user_upload/www.dosb.de/Corona/UEbergangsregeln/Web_ZurueckaufdenPlatz.pdf)

