



Unterweisung  
Trainerinnen und Trainer  
Stand 08.06.2020

# Einleitung

---

- Spielbetrieb weiterhin offen!
  - Mit Beschluss vom 06.05.2020 durch die Bayerische Staatsregierung ist eine Wiederaufnahme des Trainingsbetriebes ab dem 08.06.20 mit Einschränkung möglich
  - Genehmigung der Kommune LRA und Gemeinde liegen vor
  - Oberste Priorität ist weiterhin mit der Situation verantwortungsvoll umzugehen und Trainingsbetrieb so durchzuführen, dass das Infektionsrisiko minimiert bleibt
-

# Minimierung von Risiken

---

- Nutzung des gesunden Menschenverstandes!
  - Bestehen in Bezug auf ein Training oder eine spezielle Übung ein ungutes Gefühl und/oder Unsicherheit über mögliche Risiken, sollte darauf verzichtet werden.
  - Die etwaige Risikogruppen-Zugehörigkeit der teilnehmenden Personen ist im Vorfeld unbedingt zu klären.
  - Auch für Angehörige von Risikogruppen ist die Teilnahme am Training von großer Bedeutung. Umso wichtiger ist es, ganz besonders für Sie das Risiko bestmöglich zu minimieren. In diesen Fällen ist nur geschütztes Individualtraining möglich.
-

# Prüfung durch Trainer

---

- Liegt eines der folgenden Symptome vor, sollte die Person dringend zu Hause bleiben bzw. einen Arzt aufsuchen: Husten, Fieber (ab 38 Grad Celsius), Atemnot, sämtliche Erkältungssymptome.
  - Das gleiche Vorgehen gilt, wenn Symptome bei anderen Personen im eigenen Haushalt vorliegen.
  - Bei einem positivem Test auf das Corona-Virus (COVID-19) im eigenen Haushalt muss die betreffende Person 14 Tage aus dem Trainingsbetrieb genommen werden.
  - Führen der Anwesenheitsliste mit Datum durch Trainer
-

# Regeln – Grundlagen Trainingsausführung

---

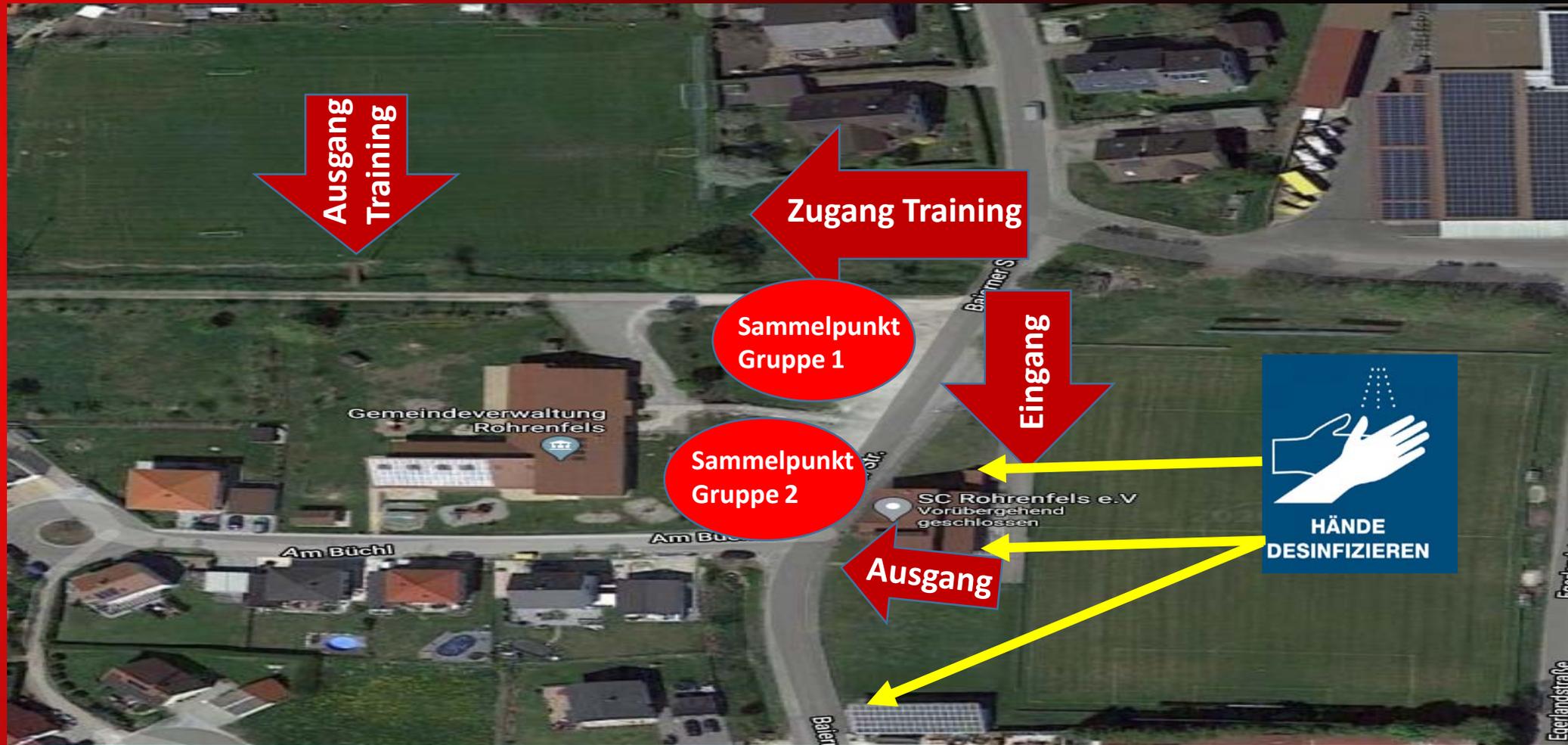
- Der Übungsleiter hat eine Mund-Nasen-Maske mit sich zu führen und diese im Fall einer zwingend notwendigen Unterschreitung des 2 Meter Abstands aufzusetzen!
  - Während des gesamten Trainingsbetriebes, Aufenthalt am Sportgelände sowie Ausführung der Trainingseinheiten ist der Mindestabstand von ca. 1,5- 2M einzuhalten.
  - Nach Trainingsende hat der Übungsleiter dafür zu sorgen, dass alle Trainingsmittel desinfiziert werden.
  - Laibchen müssen vom Spieler selbst zu Hause gereinigt und wieder mitgebracht werden!
-

# An und Abreise

---

- Die Teilnehmer reisen möglichst einzeln in Sportkleidung an.
  - Ankunft am Sportgelände frühestens zehn Minuten vor Trainingsbeginn.
  - Alle Teilnehmer kommen bereits umgezogen auf das Sportgelände oder müssen sich direkt am Platz umziehen.
  - Der Zugang zum Trainingsgelände ist – wenn möglich – so zu gestalten, dass kein Stau, bzw. keine Menschansammlungen entstehen.
  - Sofern möglich, sollte ein Eingang und ein separater Ausgang eingerichtet werden.
  - Begleitpersonen sollten dem Training möglichst nicht beiwohnen. Ansonsten ist auf Einhaltung der Abstandsregeln zu achten.
  - Verlassen des Sportgeländes direkt nach dem Training. Duschen erfolgt zu Hause.
  - Bei einer Abreise mit dem PKW erfolgt nach dem Training der Wechsel von durchnässten oder verschwitzten Kleidungsstücken im Fahrzeug.
-

# Laufwege



# Hygiene-Maßnahmen 1

---

- Möglichkeit zur Händedesinfektion sind geschaffen (Grillhütte = Eingang, Ballraum = Ausgang, Toilette, Flaschen für Nebenplatz)
  - Nutzung durch jeden Teilnehmer vor und nach dem Training
  - Keine körperlichen Begrüßungsrituale durchführen
  - Mitbringen eigener Getränkeflasche, die zu Hause gefüllt worden ist.
  - Vermeiden von Spucken und von Naseputzen auf dem Feld.
  - Kein Abklatschen, in den Arm nehmen und gemeinsames Jubeln.
  - Abstand von mindestens 1,5 bis 2 Metern bei Ansprachen und Übungen.
  - Toiletten sind mit Desinfektionsmitteln zu versehen und müssen nach der Benutzung vom Benutzer desinfiziert werden.
-

# Hygiene-Maßnahmen 2

---

- Der WC-Schlüssel wird jeweils von einem Betreuer ausgehändigt.
  - Das benötigte Trainingsmaterial beschränkt sich auf das Nötigste.
  - Bälle und Markierungshütchen werden möglichst vor der Trainingseinheit desinfiziert und auf dem Platz bereitgestellt.
  - Trainingsleibchen werden nur dann genutzt, wenn die Spieler ihr eigenes Leibchen mit zum Training bringen und es auch ausschließlich von ihnen selbst getragen wird.
  - Alternative: die Leibchen werden vom Trainer zu Beginn des Trainings ausgegeben und während des Trainings nur von einem Spieler genutzt.
  - Torwarthandschuhe sind während des Trainings wiederholt zu desinfizieren. Die Torhüter sollen ihr Gesicht möglichst nicht mit den Handschuhen berühren und die Handschuhe keinesfalls mit Speichel befeuchten!
  - Nach dem Training werden die verwendeten Trainingsmaterialien desinfiziert und unzugänglich für Unbefugte verwahrt.
-

# Vorgaben für Trainingseinheiten 1

---

- Alle Trainingsangebote werden als Freiluftaktivität durchgeführt, da das Infektionsrisiko durch den permanenten Luftaustausch verringert wird.
  - Die Spieler dürfen sich beim Beginn des Trainings nicht wie üblich händisch begrüßen. Auch das klassische „Eck“ darf nicht durchgeführt werden, da die Abstände nicht eingehalten werden können.
  - Auch beim gemeinsamen Tragen von Toren ist der Mindestabstand einzuhalten.
  - Jeder soll sein eigenes Leibchen mitbringen und waschen.
  - Ein Leibchenwechsel während des Trainings darf nicht stattfinden.
  - Jeder soll sein eigenes Getränk mitbringen und darauf achten, dass es nicht zu Verwechslungen kommt.
  - Durch die Bildung von Gruppen beim Training (bis zu 20 Personen inkl. Trainer/Betreuer), die im Optimalfall auch stets in der gleichen Zusammensetzung zusammenkommen, wird das Einhalten der Distanzregeln erleichtert und im Falle einer Ansteckungsgefahr ist nur eine nachvollziehbare Gruppe betroffen bzw. mit Quarantäne-Maßnahmen zu belegen.
-

# Vorgaben für Trainingseinheiten 2

---

- Um Infektionsketten leichter nachverfolgen zu können, sollte eine Trainingsliste erstellt werden, auf der notiert wird, wer bei welcher Trainingseinheit anwesend war.
  - Ein Trainer/Übungsleiter ist für seine Gruppe (bis zu 20 Personen inklusive Trainer/Betreuer) zuständig.
  - Nutzen mehrere Gruppen einen Fußballplatz, so sind die erforderlichen Abstände einzuhalten.
  - Erlaubt sind nur Übungsformen ohne Gegenspieler unter Einhaltung des Mindestabstandes (z.B. Passspiel/Torschuss).
  - Nicht erlaubt ist das klassische Fußball spielen („Abschlusspiel“), auch nicht unter Einhaltung der Mindestabstände.
  - Gerade bei den ersten Trainingseinheiten ist auf eine angemessene Belastungssteuerung zu achten – geringe Intensitäten werden empfohlen.
  - Das Training muss zwingend kontaktfrei gestaltet werden, d. h. trainiert werden insb. keine Zweikämpfe.
-

# Vorgaben für Trainingseinheiten 3

---

- Die Feldspieler bewegen die Bälle auf dem Platz nur mit dem Fuß.
  - Ausschließlich ein Torwarthandschuhe tragender Torhüter darf den Ball mit den Händen berühren.
  - Ein- oder Zuwürfe sind nicht Gegenstand der Trainingsformen.
  - Gegen Kopfbälle bestehen aus infektologischer Sicht keine Einwände, wenn die Bälle vom Torwart (Handschuhe) oder von einem Fuß geschlagen kommen, zugeworfene Bälle aus der Hand sind eher zu vermeiden.
  - Der Mindestabstand ist besonders auch bei wartenden Spielern zu beachten.
  - Neben den Übungsformen mit Ball und ohne Gegenspieler können Konditionstraining, Athletiktraining und Individualtraining unter Berücksichtigung der Hygiene- und Abstandsregeln Gegenstand des Trainings sein.
  - Trainingsformen, die die Abstandsregel beachten, sind möglich (z. B. Spielformen mit Zonen und einer Zone pro Spieler, „Tischkicker“), „Fußball-Tennis“ ist nur im 1:1 und nur mit dem Fuß möglich.
  - Läufe ausserhalb des Trainingsgeländes müssen im Vorfeld angemeldet und durch Gemeinde freigegeben werden!
-

# Besonderheiten im Jugendtraining

---

- Bringen und Abholen von Kindern nur bis zum bzw. ab dem Sportgelände.
  - Sofern Unterstützung erforderlich ist, darf ein Elternteil am Sportgelände anwesend sein. Für diese Person gelten ebenfalls die dort herrschenden organisatorischen und hygienischen Maßgaben.
  - Zunächst wird das Training für die Mannschaften U12 und älter wieder aufgenommen.
  - Es empfiehlt sich, dass vor der Wiederaufnahme des Trainings für U11 und jünger die Spieler Erfahrungen im Umgang mit den Hygiene- und Abstandsregeln in der Schule oder der Kita gemacht haben.
  - Bei den jüngsten Jahrgängen (U9 und jünger) empfehlen wir günstigere Betreuungs-Schlüssel anzuwenden (4 Spieler je Trainer/Betreuer).
  - Über eine Einbindung von Elternteilen kann dies erreicht werden.
-

# Haftungsausschluss

---

- Bitte beachten!
  - Bei Nichteinhaltung der Abstands und Hygieneregeln besteht für den Verein ein Haftungsausschluss, dieser erfolgt nach der Belehrung mittels Unterschrift durch die Spielerin/den Spieler oder Erziehungsberechtigten.
-



# Mähroboter

# Mähroboter



# Mähroboter





Danke  
für Eure  
Unterstützung