

# **TSV Ruderatshofen e. V.**

## **Regeln und Hygienevorschriften zum eingeschränkten Trainingsbetrieb beim TSV Ruderatshofen e. V.**



### **1) Wichtigste Regeln und Hygiene-Maßnahmen**

- Einhaltung des Mindestabstands von mindestens 1,5 Metern
- Die Trainingsgruppen bestehen immer aus einem festen Teilnehmerkreis, dies wird dokumentiert
- Kontaktfreie Durchführung des Trainings
  - Einhaltung des Mindestabstandes
  - Nur Übungsformen ohne Gegenspieler
  - Keine Zweikämpfe
  - Feldspieler bewegen die Bälle ausschließlich mit dem Fuß
  - Nur der Torhüter mit Torwarthandschuhen darf den Ball mit den Händen berühren
  - Keine Ein- oder Zwürfe
- Konsequente Einhaltung der Hygiene- und Desinfektionsmaßnahmen
  - Händedesinfektion vor und nach dem Training
  - Keine körperlichen Begrüßungsrituale
  - Getränkeflaschen vorab zu Hause füllen und selber mitbringen
  - Kein Spucken und Naseputzen auf dem Feld
  - Kein Abklatschen, in den Arm nehmen und gemeinsames Jubeln
  - Keine Nutzung von Trainingsleibchen
  - Wiederholtes Desinfizieren von Torwarthandschuhen, keine Befeuchtung mit Speichel
  - Desinfizieren der Trainingsutensilien nach dem Training
- Keine Nutzung von Umkleidekabinen oder von Nassbereichen (WC-Anlagen sind jedoch geöffnet)
- Vermeidung von Warteschlangen beim Zutritt oder Verlassen der Sportanlagen
- Entnahme und Zurückstellen von Trainingsutensilien und Bällen nur durch eine Person (Trainer)
- Keine Zuschauer

### **2) Gesundheitszustand der Spieler sowie der Trainer und Betreuer**

- Kein Training bei folgenden Symptomen (auch bei anderen Personen im eigenen Haushalt):
  - Husten
  - Fieber (ab 38 Grad Celsius)
  - Atemnot
  - Sämtliche Erkältungssymptome
- Bei einem positiven Test auf das Corona-Virus (COVID-19) im eigenen Haushalt kein Training für mindestens 14 Tage

### **3) An- und Abreise**

- Anreise einzeln zu Fuß, mit dem Fahrrad oder im privaten PKW
- Vermeidung von Fahrgemeinschaften
- Anreise bereits umgezogen in Sportkleidung
- Keine Ansammlung von mehreren Personen im Eingangsbereich
- Möglichst keine Begleitpersonen (ansonsten Einhaltung der Abstandsregeln)
- Verlassen des Sportgeländes unmittelbar nach dem Training
- Duschen erfolgt zu Hause