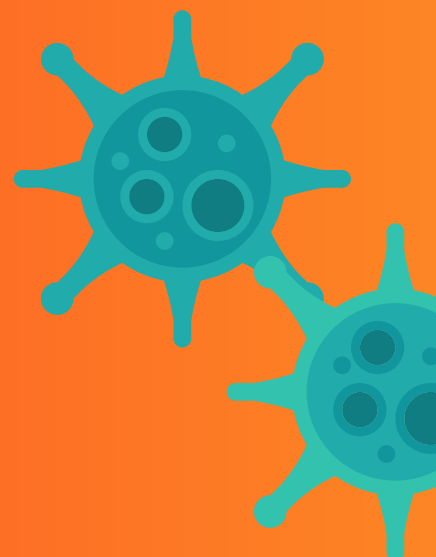




LSF-Training in Corona-Zeiten

Leitfaden für **Trainer und Übungsleiter**
zur Wiederaufnahme des Trainingsbetriebs



STAND: 23.5.2020

Liebe Trainerinnen und Trainer,

dieser Leitfaden soll Euch die Arbeit in diesen schwierigen Zeiten erleichtern. Wir haben die Auflagen und Vorgaben, die Ihr erfüllen müsst, um das Training wieder aufnehmen zu können, so kompakt wie möglich zusammengefasst. Grundsätzlich orientieren wir uns an den Vorgaben unseres direkten Dachverbandes, des FLVW.

Inhalte dieses Leitfadens

Bedingungen zur Wiederaufnahme

Welche Voraussetzungen gelten, bevor es wieder losgehen kann.

Vor dem Training

Was von Euch zu organisieren ist, was mit den Teilnehmern vorab zu klären ist und welche Unterstützung es vom Verein gibt.

Beim Training

Worauf Ihr im Verlauf des Trainings achten müsst.

Inhalte der Belehrung

Worüber Ihr die Teilnehmer der Trainingsgruppen „belehren“ müsst.

1 Bedingungen zur Wiederaufnahme

Gruppengröße

Der Trainingsbetrieb kann zunächst nur in **Kleingruppen** von einem vom Verein autorisierten Trainer oder Übungsleiter und bis zu 5 Sportlern aufgenommen werden. Bitte stellt sicher, dass Ihr diese Gruppengröße auch einhaltet. Ihr als Trainer seid verantwortlich und dürft diese Verantwortung auch nicht an einen anderen Sportler übertragen. Seid Ihr verhindert, fällt das Vereins-Training aus. Die Sportler müssen dann privat trainieren. Die **Gymnastikgruppen** sind von dieser Größenbeschränkung ausgenommen.

Mindestabstand

Die Trainingsorganisation muss während der kompletten Dauer des Trainings unter Einhaltung eines **Mindestabstands von 2 Metern** durchgeführt werden. Direkter Körperkontakt soll in jedem Fall vermieden werden. Bedeutet: Auch nach erfolgreich absolviertem Training gibt es kein „High-Five“.

Dokumentation

Wir müssen als Verein eine lückenlose Dokumentation der Anwesenden je Trainingseinheit sicherstellen, so dass im Infektionsfall Infektionsketten nachvollzogen werden können. Deshalb müsst Ihr bei jedem Training eine **Anwesenheitsliste** ausfüllen. Außerdem ist das Ausfüllen eines **Fragebogens** zum SARS-CoV-2-Risiko für jeden Teilnehmer einzufordern, wöchentlich zu aktualisieren und vor jeder Trainingseinheit von euch zu überprüfen.

Hygiene

An den Sportstätten sind **Materialien** zur Einhaltung der Hygienestandards vorzuhalten (Desinfektionsmittel, Maske für den Trainer, Masken und Handschuhe für Erste Hilfe bei Unfällen). Zu Beginn des Trainings müsst Ihr die Trainingsgruppe über die einzuhaltenden **Verhaltens- und Hygienestandards** belehren.

2 Vor dem Training

Anmeldung

Um die Einhaltung der maximalen Gruppengrößen zu gewährleisten, solltet Ihr mit Eurer Gruppe eine Art Anmeldeverfahren ausmachen. Per E-Mail, per Whatsapp, Hauptsache, es ist sichergestellt, dass nicht mehr als 5 Athleten pro Trainer/ Übungsleiter zum Training erscheinen.

Fragebogen

Damit auf dem Platz nicht zu viel Zeit für Organisatorisches verloren geht, solltet Ihr Euren Sportlern schon vorab den Fragebogen zukommen lassen. Dieser kann dann vorab ausgefüllt und mitgebracht oder Euch zugemailt werden. Vor dem Training müsst Ihr dann nur noch in Erfahrung bringen, ob sich an den Informationen im Fragebogen bei den einzelnen Teilnehmern etwas geändert hat.

Hygienematerial

Das notwendige Hygienematerial wird vom Verein gestellt. Bitte nehmt mit Jan Schmees (j.schmees@lsf-muenster.de) Kontakt auf, um eine Übergabe zu vereinbaren. Lediglich Eure eigene Schutzmaske (siehe „Beim Training“) müsst Ihr selber mitbringen.

Sonstige Platzbelegung

An einigen Terminen kann es dazu kommen, dass mehrere Trainingsgruppen unseres oder auch anderer Vereine sich auf den Anlagen befinden. Nutzt Eure Kontakte und Möglichkeiten, um Euch mit anderen Trainern abzustimmen, wer wann trainiert!

3 Beim Training

Mindestabstand

Von Beginn bis Ende des Trainings muss durchgehend der Mindestabstand von 2 Metern eingehalten und von Euch als Trainern kontrolliert werden. Achtet sowohl für Euch selbst als auch bei den Sportlern auf die Einhaltung dieses Abstands. Auf der Laufbahn kann es im Trainingseifer schnell mal eng werden, daher ist dort besonders auf Abstände zu achten. Beobachtet Eure Athleten und ermahnt sie im Zweifel zur Einhaltung des Abstands!

Hygiene

Trainer und Übungsleiter sollten mit Maske beim Training erscheinen, müssen diese aber nicht zwingend durchgehend tragen. Wenn es sich bei Anleitungen oder aus trainingsorganisatorischen Gründen nicht umgehen lässt, den Mindestabstand zu unterschreiten, solltet Ihr in jedem Fall die Maske tragen. Die Sportler selber – und natürliche auch mitlaufende Trainer – brauchen keine Maske zu tragen.

Belehrung

Zu Beginn des Trainings müsst Ihr die Trainingsgruppe über die einzuhaltenden Verhaltens- und Hygienestandards belehren. Die erfolgte Belehrung ist auch auf der Teilnehmerliste zu protokollieren. Ihr müsst die Belehrung nur erneut durchführen, wenn sich die Zusammensetzung der Trainingsgruppe ändert.

Dokumentation

Zu Beginn jeder Trainingseinheit müsst Ihr eine Anwesenheitsliste ausfüllen. Eine Vorlage für diese Liste habt Ihr zusammen mit diesem Leitfaden per E-Mail erhalten.

Sanitäre Einrichtungen

Umkleiden und Duschen der Sportanlagen dürfen nicht genutzt werden.

4 Inhalte der Belehrung

Jeder Trainer und Übungsleiter hat seine eigene, persönliche Art der Trainingsgruppen-Ansprache. Daher sollte es klar sein, dass Ihr die durchzuführende Belehrung in Euren eigenen Worten durchführen könnt. **Wichtig ist aber in jedem Fall, dass folgende Inhalte angesprochen werden:**



Dusch-, Wasch-, Umkleide-, Gesellschafts- und sonstige Gemeinschaftsräume dürfen nicht genutzt werden.

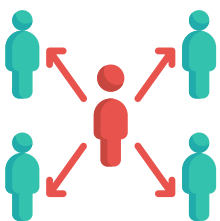
Ausgenommen sind Toiletten. Die **Hygienemaßnahmen** (regelmäßiges Waschen und Desinfizieren der Hände) werden eingehalten.



Sportler und Sportlerinnen mit **Symptomen einer Atemwegsinfektion** (Husten, Fieber, Atemnot, typische

Erkältungssymptome) sind vom Training auszuschließen.

Außerdem muss sichergestellt sein, dass für mindestens zwei Wochen **kein wissenschaftlicher Kontakt zu einer infizierten Person** bestand.



Die Trainingsorganisation muss unter **Einhaltung eines Mindestabstands von 2 Metern** durchgeführt werden, so dass direkter Körperkontakt vermieden wird. Die Durchführung des Sport- und Trainingsbetriebes muss jederzeit kontaktfrei erfolgen. Auf Begrüßungsrituale ist zu verzichten. **Nach dem Training muss die Sportstätte sofort verlassen werden.** Die Sportler sollten individuell an- und abreisen und auf Fahrgemeinschaften verzichten.

Ergänzende Dokumente

Mit diesem Leitfaden erhalten Ihr per E-Mail außerdem eine Vorlage für den **Fragebogen** zum SARS-CoV-2-Risiko und eine Vorlage für die **Anwesenheitsliste**.

2. Kontaktrisiko-Evaluation

Bitte beantworten Sie die Fragen zur Einschätzung des Kontaktrisikos mit SARS-CoV-2

	JA	NEIN
Hatten Sie Kontakt zu einem bestätigten SARS-CoV-2 Fall innerhalb der letzten 14 Tagen?		
Bleiben in der Vergangenheit die Anordnung einer behördlichen Quarantäne im Zusammenhang mit SARS-CoV-2?		
Falls ja, bitte Datum des Ablaufs der Anordnung angeben:		

3. Symptomevaluation

Bitte beantworten Sie die Fragen zur aktuellen klinischen Symptomatik (bitte berücksichtigen Sie den Zeitraum der letzten 14 Tage)

	JA	NEIN
Fieber		
Allgemeines Krankheitsgefühl, Kopf- und Gliederschmerzen		
Husten		
Dyspnoe (Atemnot)		
Geschmacks- und/oder Riechstörungen		
Halschmerzen		
Rhinöle (Schlucken)		
Diarrhoe (Durchfall)		

Sollte eine der Fragen mit „JA“ beantwortet werden, darf nicht trainiert werden und es muss ein Arzt kontaktiert werden!

Fragebogen SARS-CoV-2 Risiko

1. Personenbezogene Daten

Name
Vorname
Geburtsdatum
Adresse (Heimat)
Trainingsort/-stätte
Telefon (mobil)
E-Mail
Verein
Sportart
Kaderstatus

Stand: 11. Mai 2020

Trainer: _____
 Stadion/Platz: _____
 Blatt: _____

Datum	Trainingsbeginn	Trainingsende	Name	Vorname	Symptomebelohnung wie Angabe Dosis Fragebogen SARS-CoV-2-Risiko	Belohnung erfolgt	Unterschrift	Unterschrift verantwortlicher Trainer

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit verwenden wir in diesem Leitfaden bei Personenbezeichnungen die männliche Form, z.B. „Trainer“ oder „Übungsleiter“. Die entsprechenden Begriffe gelten im Sinne der Gleichbehandlung grundsätzlich für alle Geschlechter. Die verkürzte Sprachform hat redaktionelle Gründe und beinhaltet keine Wertung.