

Trainingskonzept des BC RW Borbeck während der Corona-Pandemie bis zu den Sommerferien

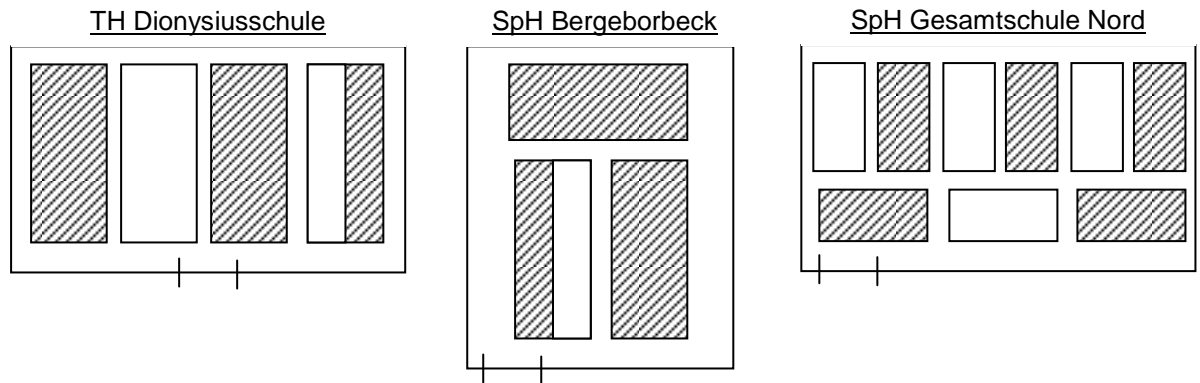
Nach wochenlanger Zwangspause sind die Sporthallen in Essen zum Teil wieder geöffnet und der Trainingsbetrieb für kontaktlosen Breitensport ist unter strengen Vorgaben wieder genehmigt. Zunächst für die Zeit bis zu den Sommerferien möchten wir den Trainingsbetrieb wie folgt wieder aufnehmen. Sollte es in der Zwischenzeit erneute Verschärfungen oder weitere Lockerungen geben, werden wir das Konzept entsprechend anpassen.

- (1) Die Teilnahme am Training darf nur erfolgen, wenn Ihr zu diesem Zeitpunkt völlig symptomfrei seid!
- (2) Das Training ist freiwillig und auf eigenes Risiko
 - ⇒ Wer trainieren möchte, teilt uns dies bitte per E-Mail mit. Eure Ansprechpartner sind:
Senioren Mannschaftsspieler: André Hinz, a.hinz1990@gmx.de, 0176/66691553
Senioren Hobbyspieler: Sabine van der Mee, VanderMee01@aol.com, 0170/6862449
Schüler/Jugend: Rüdiger Twiehaus, rudi.twiehaus@gmx.de, 01522/6513485
- (3) Sollte ein Trainingsteilnehmer positiv auf SARS-CoV-2 getestet werden, können wir nicht ausschließen, dass die gesamte Trainingsgruppe mit Quarantänemaßnahmen zu rechnen hat. Eine entsprechende Entscheidung ist im Einzelfall vom städtischen Gesundheitsamt zu treffen.
- (3) Fest definierte Trainingsgruppen und -partner
 - ⇒ Es wird vorab und bis zu den Sommerferien festgelegt, an welchen Tagen, zu welcher Uhrzeit und mit welchem (möglichst festen) Trainingspartner Ihr in die Halle gehen und spielen dürft.
 - ⇒ Wer an einem Trainingstag, an dem er eingeplant ist, verhindert ist, sagt bitte vor dem Training beim zuständigen oben genannten Ansprechpartner ab (per E-Mail, SMS oder WhatsApp). Alle, die nicht abgesagt haben, gelten als anwesend. Dies ist relevant für die Nachvollziehung von Kontakten im Falle einer Infizierung eines Spielers.
 - ⇒ Ihr dürft in der E-Mail Wünsche zu Tag und Trainingspartner äußern, die wir nach Möglichkeit berücksichtigen.
- (4) Während des gesamten Trainings ist ein Abstand von mindestens 2 m zu allen anderen Personen in der Halle zu halten. Um dies sicherzustellen gelten u.a. die nachfolgenden Regeln:
 - a) Begrenzung der Trainingsteilnehmer: Es darf nur eine begrenzte Anzahl von Personen gleichzeitig in der Halle sein. In der TH Dionysiusschule und der SpH Bergeborbeck sind dies 6 Personen (bei den Schülern und Jugendlichen nur 5 -> 4 Athleten + 1 Trainer) pro Trainingseinheit, in der SpH der Gesamtschule Nord 10 Personen.

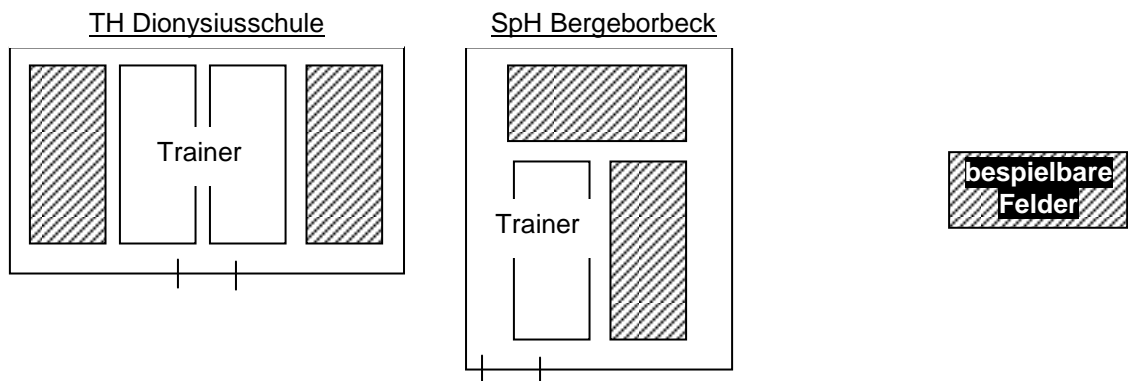


- b) **Beispielbare Felder:** Es dürfen nur die unten dargestellten Felder bespielt werden. Die Taschen sind direkt neben den Feldern abzustellen und Pause darf ausschließlich auf oder direkt neben dem Feld gemacht werden.

⇒ Senioren:



⇒ Schüler/Jugend



- c) **Aufwärmen:** Das Aufwärmprogramm (Warmlaufen, Warmschlagen) sollte nach Möglichkeit im Außenbereich auf dem Schulhof stattfinden. In der Halle darf es ausschließlich auf dem Feld durchgeführt werden, d.h. unter anderem kein „Bahnen laufen“.
- d) **Personen pro Feld:** Auf jedem Feld dürfen sich gleichzeitig nur 2 Personen befinden und es darf nur mit dem zugewiesenen Trainingspartner gespielt werden
- ⇒ Doppel sind also nicht erlaubt; Einzel und Schlagübungen dürfen gespielt werden.
- ⇒ Lediglich bei kurzfristiger Absage eines Spielers darf der Trainingspartner innerhalb der Trainingsgruppe gewechselt werden.
- e) **Regeln im Vorderfeld:** Ein Einzel muss ohne Vorderfeld gespielt werden, d.h. die Aufschlaglinie bildet eine vordere Auslinie. Bei Schlagübungen darf das Vorderfeld genutzt werden, solange sichergestellt ist, dass der Trainingspartner dauerhaft im Mittel- oder Hinterfeld positioniert ist.



- f) Spielbälle: Jedem Spieler ist ein Spielball zugeordnet, der nur von diesem mit der Hand berührt werden darf.
 - ⇒ Bei einem Einzel muss jeder Spieler einen eigenen, markierten Ball am Feld haben, den er bei eigenem Aufschlag verwendet. Der Gegner darf diesen Ball nicht mit der Hand berühren.
 - ⇒ Bei Schlagübungen muss abhängig von der Übung ebenfalls sichergestellt sein, dass nur ein Spieler den Ball mit der Hand berührt. Im Zweifel sind auch hier individuelle und markierte Bälle zu nutzen.
 - ⇒ Auf Ballmaschinen/Übungen mit Zuwurf ist zu verzichten.
 - g) Seitenwechsel: Auf einen Seitenwechsel nach Beendigung eines Satzes oder im 3. Satz ist zu verzichten.
 - h) Körperkontakt: Jeglicher Körperkontakt ist zu vermeiden. Dies betrifft insbesondere den Handschlag vor oder nach dem Training sowie nach einem beendeten Spiel.
 - i) Umziehen/Duschen: Das Duschen ist nach dem Training nicht gestattet. Die Umkleiden sind ebenfalls nicht zu benutzen (in der Turnhalle Dionysiussschule ist der Zugang in die Halle durch die Umkleiden dagegen selbstverständlich zulässig). Die Spieler kommen also in Sportsachen und wechseln in der Halle lediglich die Schuhe.
 - j) Nachfolgende Trainingsgruppe: Für den Übergang zwischen zwei Trainingsgruppen gilt Folgendes:
 - ⇒ Zwischen den Trainingsgruppen sind 10 Minuten Pause vorgesehen.
 - ⇒ Die erste Trainingsgruppe beendet das Training pünktlich, damit auch die nachfolgende Trainingsgruppe ausreichend Trainingszeit hat, und verlässt auf direktem Weg die Halle.
 - ⇒ Vor der Halle wird der Hallenschlüssel übergeben.
 - ⇒ Erst, wenn die frühere Trainingsgruppe vollständig die Halle verlassen hat, darf die nachfolgende Trainingsgruppe diese betreten.
- (5) Hygieneregeln: Die üblichen Hygieneregeln sind einzuhalten. Dies bedeutet insbesondere Folgendes:
- ⇒ Jeder Spieler wäscht sich nach Betreten der Halle in den Toiletten-/Duschräumen intensiv und mit Seife die Hände.
 - ⇒ In den Hallen steht Desinfektionsmittel, das bei Bedarf genutzt werden darf und soll.
- (6) Trainingszeiten: Um möglichst vielen Vereinsmitgliedern die Chance zu geben, wieder zum Schläger greifen zu können, werden wir die Trainingszeiten auf ca. 1 Stunde pro Trainingsgruppe verkürzen.