

## Checkliste für Spieler\*innen: In der Halle

- Nicht mehr als 10 Teilnehmer\*innen (max.5 Spieler\*innen pro Seite des Netzes) + ein\*e Trainer\*in, keine Trainingsgäste außer Gäste im Rahmen von Probetrainingsterminen mit Interesse, in der kommenden Saison zu spielen
- Feste Zusage über WhatsApp oder eine entsprechend vom Team genutzte App
- Ihr könnt zum Training kommen
  - o wenn ihr gesund seid
  - o eine positive Rückmeldung vom Trainer oder MV habt
- Kommt bitte umgezogen zur Halle, die Umkleieräume/ Duschen sind aufgrund der dortigen Platzverhältnisse weiter geschlossen
- Keine Fahrgemeinschaften außer bei in einem Hausstand lebenden Personen (Mindestabstand ist im Auto nicht möglich)
- Seid bitte pünktlich
- Bringt bitte mit
  - o ein großes und ein kleines Handtuch (alternativ zum großen Handtuch, wenn ihr habt eine Gymnastikmatte)
  - o eine große Sporttasche
  - o eine mit Namen beschriftete Trinkflasche
  - o einen Stift
  - o Einmalputzlappen
  - o eine Flasche mit Seifenlauge zum Reinigen der Trainingsgeräte
  - o Alternativ: ein von der Mannschaft benannter „Hygienebeauftragter“ versorgt die Mannschaft mit Einmalputzlappen und Seifenlauge
  - o wenn ihr habt, Theraband/ Minibänder etc.
- Bei Ankunft und trockenem Wetter könnt ihr vor der Halle mit 1,50 m Abstand warten, bis der Trainer euch reinholt.
- Bei schlechtem Wetter wird euch ein Wartebereich in der Halle zugewiesen bis die Gruppe vor Euch die Halle verlassen hat (Küpperbenden, Lintert, Hanbrucherstr.: oben auf der Galerie; Sandkaulstr.: ebenfalls oben auf der Galerie, bitte vom Halleneingang aus gesehen im Bereich hinter dem Treppenhaus)
- Vor dem Betreten der Halle bitte Hände gründlich waschen, dazu einzeln den Sanitärraum betreten
- Zu Beginn des Trainings füllt ihr die Anwesenheitsliste mit dem von Euch mitgebrachten Stift aus. Eure Telefonnummer benötigen wir, damit im Falle eines Falles eine einfache Rückverfolgung von Kontaktpersonen möglich ist. Hier wird dann vom Gesundheitsamt ein Test angeordnet. Im Falle eines positiven Ergebnisses folgen 14 Tage Quarantäne.

- Die ersten max. 5 Personen gehen auf die von der Tür entfernte Netzseite, die zweiten max. 5 Personen gehen danach auf die der Tür näheren Seite. Die Gruppen werden in der jeweiligen Trainingseinheit nicht gemischt und bleiben idealerweise in der Konstellation auch in den nächsten Wochen bestehen.
- Am Ende des Trainings werden alle Geräte gereinigt und zurückgelegt (ABSTANDSREGELN). Die Reinigung erfolgt durch jede\*n Teilnehmer\*in selber. Alternativ können pro Mannschaft verantwortliche Personen benannt werden, die die entsprechenden Reinigungsutensilien vorhalten und am Ende des Trainings unter Verwendung von Einmalhandschuhen alle genutzten Utensilien reinigen. Pro Trainingseinheit erfolgt die Reinigung in diesem Fall durch eine Person, es muss sichergestellt sein, dass in jedem Training eine der benannten verantwortlichen Personen vor Ort ist.
- Die Halle wird zügig einzeln verlassen, das Gebäude nach dem Händewaschen

#### **Weitere Anmerkungen:**

- Wo immer es möglich ist: Bitte achtet auf eine ausreichende Luftzirkulation in der Halle (Fenster und Türen wo möglich bitte öffnen).
- Bitte lasst alle Zwischentüren innerhalb des Gebäudes wo immer möglich offenstehen, damit nicht jeder die Türklinken berühren muss (z.B. Türen zu den Waschräumen).
- In den Hallen, wo dies möglich ist: Organisiert den Zu- und Abgang in die bzw. aus der Halle so, dass verschiedene Türen genutzt werden (Küpperbenden: z.B. Verlassen der Halle durch die hintere Seitentür), so dass es nicht zu Engpässen mit nachfolgenden Gruppen kommen kann.
- Zuschauer sind weiterhin nicht zulässig. Bei Jugendlichen bis 14 Jahre kann ein Elternteil mit in die Halle (Mund-Nasenschutz).
- Solltet ihr Fragen haben, findet ihr weitere Informationen auf unserer Webseite <https://sg-aachen.de> und könnt uns auch gern über unser Kontaktformular (<https://sg-aachen.de/kontakt.html>) anschreiben.

## Möglicher Trainingsablauf

- Grundsätzlich ist der Abstand von 1,50 m zwischen den Sportler\*innen einzuhalten.
- Um zu verhindern, dass zu häufig Bälle unter dem Netz durchrollen, wo möglich Barriere aufbauen (z.B. mittels liegender Bänke).
- Nach individuellem Aufwärmen können alle koordinativen und technischen Übungen mit maximal 5 Leuten pro Feldseite durchgeführt werden.
- Einschlagen am Netz ohne Block unter Beachtung der Mindestabstände zwischen Zuspieler und Angreifer (keine „kurzen, Bälle, keine Aufsteiger keine Meterbälle), Hinterfeldangriffe
- Angaben auf 2er Riegel (nicht in die Mitte zwischen die Spieler\*innen)
- King of the court oder ähnliche Spielformen 2 -2, 3-3 oder 4-4 ohne Block oder nur mit Hinterfeldangriff
- Von **Spielformen 5 gegen 5 ist bitte weiterhin abzusehen**, da die Mindestabstände in diesem Fall nur schwer kontrollierbar sein werden. Kontrollierte Spielformen mit 10 Personen (Komplexübungen) im **Rahmen eines Miteinanders sind denkbar**, sofern „kritische Bälle gehen gelassen werden“.

## Reinigung der Sportgeräte

- Reinigung mit Seifenlauge reicht nach Expertenposition aus, um die genutzten Trainingsmaterialien zu reinigen (Geräte mit Seifenlauge reinigen, abspülen und trocknen)
- Bälle mit feuchtem Lappen abreiben

## Warum Coronaviren Seife hassen

- Desinfektionsmittel sind derzeit knapp, deshalb sollte man sie auch nur sparsam einsetzen. Zu Hause kann man auf sie getrost verzichten, denn auch gewöhnliche Putzmittel und Seife machen dem neuen Coronavirus (Sars-CoV-2) den Garaus.

## Anwesenheitsliste

Mit meiner Unterschrift bestätige ich über die Hygieneregeln informiert worden zu sein und mich gesund zu fühlen.

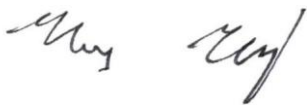
Mannschaft		
Datum		
Trainer:		
Ort:		
Name (Blockbuchstaben)	Telefonnummer	Unterschrift

Die Listen werden vom Trainer aufbewahrt und 4 Wochen nach Termin geschreddert und entsorgt.

Erklärung des geschäftsführenden Vorstandes der SG VfV Aachen Vaalserquartier.

Die hier gemeinsam trainierenden Personen sind

- Mitglieder des Vereins
- Sind über die nötigen Hygieneregeln informiert und haben dies durch ihre Unterschrift bestätigt

Two handwritten signatures in black ink, appearing to be 'Hans Hoenig' and another name, possibly 'Klaus', written in a cursive style.

1. Vorsitzender