

Checkliste für Trainer



Übergeordnete Grundsätze

- — Einhaltung der Hygieneregeln der Regierung
- — Social-Distancing (2 m Mindestabstand zwischen allen Personen; 10 m² pro Person; kein Körperkontakt)
- — Maximale Gruppengrösse von fünf Personen. Gleiche Gruppenzusammensetzung und Protokollierung der Teilnehmenden zur Nachverfolgung möglicher Infektionsketten
- — Besonders gefährdete Personen müssen die spezifischen Vorgaben beachten

Vorbereitung

- — Nur absolut symptomfreie Spieler*innen sind zum Training zugelassen
- — Trainingszeiten müssen reserviert und bestätigt sein (Stabstelle Sport / Gemeinden)
- — Obligatorische Anmeldung für das Training notwendig
- ■ Pro Normturnhalle sind max. 4 Spieler*innen gleichzeitig zugelassen, aufgeteilt in zwei Gruppen von zwei Teilnehmenden pro Hallenhälfte. Trennwände sind runtergelassen
- ■ Pro Beachvolleyballfeld sind max. 4 Spieler*innen gleichzeitig zugelassen, aufgeteilt in zwei Gruppen von zwei Teilnehmenden pro Netzseite
- ■ Die Gruppenzusammensetzung bleibt für jede Trainingseinheit gleich
- — Die Spielerinnen sammeln sich -unter Einhaltung des Mindestabstandes- vor der Halle und werden vom Trainer „tröpfchenweise“ in die Halle geführt.
- — Bei Gruppenwechsel wartet die neue Gruppe -unter Einhaltung des Mindestabstandes- am Treffpunkt außerhalb der Halle, bis der Trainer die andere Gruppe nach draussen führt. Ein- und Ausgang der Gruppen erfolgt „tröpfchenweise“. **Falls die Halle es zulässt, sollte ein separater Eingang und separater Ausgang gekennzeichnet und genutzt werden.**
- — Zwischen den Übungseinheiten ist eine Übergangszeit einzuplanen von mindestens 5 Minuten, um Überlappung oder Zusammentreffen nacheinander trainierender Gruppen zu verhindern.
- — Das Aufwärmen findet, wenn möglich, draussen statt (Einhaltung Abstand)
- — Die Spieler*innen kommen bereits umgekleidet, maximal 5 Minuten vor der Trainingszeit auf die Sportanlage (empfohlen zu Fuss, per Velo oder einzeln im Auto)



- — **Händedesinfektionsmittel soll vom Hallenbetreiber gestellt werden, so wie Einweghandschuhe zum Auf - und Abbau der Netzanlagen. Auch das Anbringen der Info-Tafeln obliegt dem Hallenbetreiber.**
- — Protokollierung der Teilnehmenden zur Nachverfolgung möglicher Infektionsketten

In der Halle / auf dem Beachvolleyballfeld

- — Die Trainer*innen müssen in allen Situation immer mindestens 2m Abstand von den Spieler*innen halten
- Die Abstandsregel gilt während der gesamten Trainingszeit, auch innerhalb der Gruppen und während den Übungsausführungen
- Waschen der Hände (keine Ringe tragen)
- 4er bzw. 2er Gruppen bleiben immer zusammen
- Auf Teamgruppierungen auf und neben dem Feld ist konsequent zu verzichten
- Bei Übungsbesprechungen darf maximal eine Gruppe von fünf Personen gebildet werden
- Kein Austausch von Gegenständen/Kleiderstücken unter den Spieler*innen
- Vor, während und nach dem Training regelmässig Hände und Unterarme desinfizieren-das Tragen von Langarm-Trikots oder „Sleeves“ wird empfohlen.
- Während dem Training bzw. während der Übungen den Ball regelmässig wechseln - maximal 2 Bälle pro Spieler verwenden und Bälle nach dem Training desinfizieren
- Der Abfall (z.B. Bananenschale, Einweghandschuhe, Verpackungspapier, Pet -Flaschen, etc.) wird zu Hause entsorgt
- Die Felder werden von hinten nach vorne zugeteilt und aufgefüllt
- — Kraftraum
 - Konsequent die Gegenstände nach jeder Benutzung desinfizieren
 - Nicht erlaubt sind Übungen, bei denen explizit die Hilfestellung einer zweite Person gefragt ist (wie Squats oder Bankdrücken)



Nach dem Training

- — Desinfektion der Hände gemäss Vorgaben
 - — Desinfektion des gesamten Trainingsmaterials
 - — Die Spieler*innen auf dem vordersten Feld verlassen die Anlage als erstes
 - — Verlassen des Feldes unmittelbar nach dem Spiel/Training und Verlassen der Anlage spätestens 5 Minuten nach Beendigung des Trainings (umziehen und duschen zu Hause)
- Die Trainer führen die Anwesenheitsliste und legen dem COVID-19 Beauftragten des Vereins einen Wochenbericht zum Wochenende vor.

Der LVBV und dein Verein zählen auf die Solidarität und Selbstverantwortung aller