



Club of the Year

2016



Trainingskonzept im
Rahmen der COVID-19-Maßnahmen

Corona-Regeln Land Berlin

Stand: 21.04.20

Der Sportbetrieb ist auf allen öffentlichen und privaten Sportanlagen, in Schwimmbädern und Fitnessstudios grundsätzlich untersagt. Eine Ausnahme dieses Verbotes gilt ab 22. April für die Ausübung von kontaktlosem Sport auf Sportanlagen im Freien. Die Räumlichkeiten dieser Sportanlagen – Duschen, Umkleidekabinen und Ähnliches – dürfen jedoch nicht betreten werden. Gesonderte WC-Anlagen dürfen geöffnet bleiben. Die Benutzung von fest installierten Sportgeräten im Freien ist ebenfalls verboten.

Bewegung an der frischen Luft – ob Radfahren, Laufen, Joggen oder Walken – ist unter Einhaltung bestimmter Vorgaben ebenfalls möglich und der Gesundheit förderlich. Im Zuge der Kontaktbeschränkungen, die zwischen dem 23. März und dem 10. Mai gelten, darf Sport und Bewegung an der frischen Luft nur alleine, in Begleitung von Personen aus dem eigenen Haushalt oder in Begleitung einer einzigen weiteren Person erfolgen. Sportler sollten zudem darauf achten, die allgemeinen Abstands- und Hygienemaßnahmen zu berücksichtigen. Dazu gehören eine rigorose Husten- und Niesetikette, die Einhaltung des Mindestabstandes von 1,5 Meter zu anderen Personen sowie das gründliche Händewaschen nach dem Sport. Erholungspausen in Parks – etwa auf einer Parkbank – sind unter Einhaltung des Mindestabstandes zulässig. Wer sich auf eine Wiese oder Grünfläche setzt, muss einen erhöhten Mindestabstand von 5 Metern einhalten. Grillen und das Anbieten offener Speisen sind nicht erlaubt.

In besonders begründeten Einzelfällen, wie zum Beispiel für Kaderathleten, die für Olympia trainieren, kann eine zudem Ausnahmeregelung zum Sportbetrieb nach einem Antrag bei der zuständigen Senatssportverwaltung zugelassen werden.



Information/Kommunikation

Um Sportstätten wieder für Sport und Bewegungsangebote zu öffnen, müssen die Sportlerinnen und Sportler vorab über die Infektsymptome von COVID 19 informiert sein. Je nach Alter schließt das auch ihre Erziehungsberechtigten ein. Bei Auftreten dieser Symptome kann keine Teilnahme an einem Sportangebot erfolgen. Außerdem ist bei Auftreten das verantwortliche Trainingspersonal telefonisch oder per E-Mail zu informieren.

- Mail an die Eltern, Bogen des RKI, Mona Köhler (Ärztin) unterstützt hierbei
- Einverständniserklärung der Eltern muss vorliegen, bevor ein Kind/Jugendlicher erstmals am Trainingsbetrieb teilnehmen kann
- Erfassung der Teilnehmer am Eingangstor (FSJlerin, sonst ein Elternteil)
- Zugang zur Sportstätte erhalten nur Sportlerinnen und Sportler, Trainerinnen und Trainer beziehungsweise das unverzichtbare Funktionspersonal.

Vor dem Start auf dem Platz

Vor den Sportangeboten findet eine Aufklärung über die grundsätzlichen Hygiene und Abstandsregeln statt. Dazu gehören die Desinfektion der Hände, Husten und Niesetikette sowie der erforderliche Mindestabstand.

- Umkleidekabinen und Duschen bleiben geschlossen. Sich umziehen und duschen sollten Sportler/innen zuhause.
- Der Zugang zum Sportplatz wird durch Hinweistafeln generell nur Vereinsmitgliedern und die jeweilige Einheit vorgesehenen Sportlern gestattet. Die Sportler betreten und verlassen den Platz durch unterschiedliche Tore.
- Funktionsgebäude (Materialraum) darf nur von Trainern/Leitungspersonal betreten werden.
- Toiletten sind – ohne die Umkleiden zu betreten – erreichbar. Zwei Damen-/ und Herrentoiletten. Diese werden täglich desinfiziert/gereinigt. Ein berührungsloser Zugang wird gewährleistet.
- Sitzgelegenheiten zum Verweilen auf der Sportanlage werden entfernt/gesperrt.
- Am Eingangstor zur Sportanlage steht Handdesinfektionsmittel zu Verfügung. Nach dem Sport müssen die Hände gewaschen und das Gelände sofort verlassen werden.



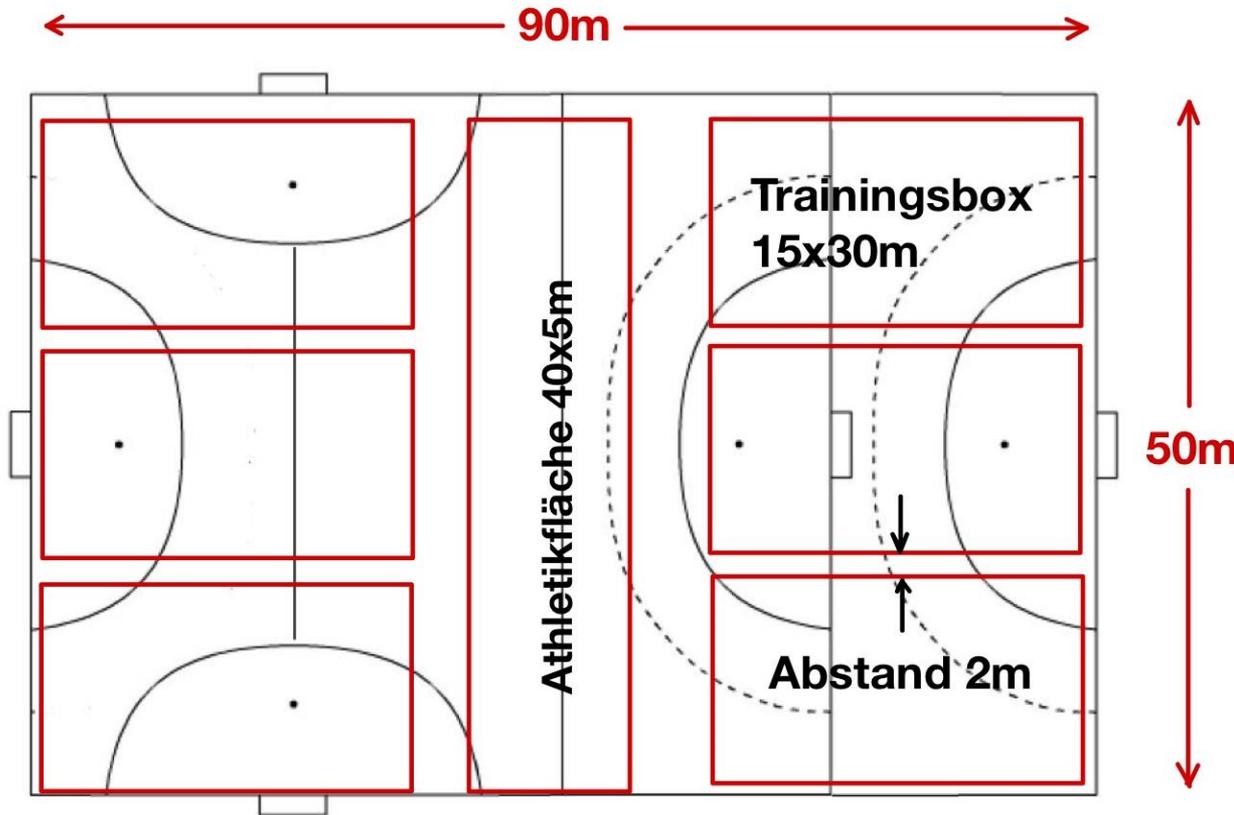
Anzahl von Sportler/innen

Die Gruppen sind so zusammenzustellen, dass die geltenden Abstandsregeln auf jeden Fall eingehalten werden können. Die Aufenthaltsdauer auf der Sportstätten vor und nach dem Training sollte so kurz wie möglich ausfallen. Die Gruppen sollten in jeder Woche möglichst in der gleichen Zusammenstellung trainieren (keine wechselnden Spieler).

- Um Gruppenbildungen zu vermeiden, sind nach der Registrierung am Eingangstor die Spieler/innen angehalten, direkt ihre Trainingsbox aufzusuchen.
- Erforderliches Trainingsmaterial/Zubehör (bruchfeste Wasserflasche/Schutzkleidung) ist mit in die Box zu nehmen
- Der Zugang in die Boxen erfolgt vom Randstreifen in direkter Nähe der Box
- **Maximal 14 Spieler/innen** plus erforderliches Personal dürfen sich in räumlich voneinander getrennten Zweiergruppen gleichzeitig auf dem Kunstrasen aufhalten
- Es darf nur der eigene Schläger benutzt werden. Bälle/Hütchen sind nicht mit der bloßen Hand zu bewegen.



Aufteilung Ella-Kay Sportplatz



**Gesamtfläche Kunstrasen
über 4.500 m²**

Trainingsbox ca. 430 m²
Trainingsfläche für 2 Personen
Zugänge und
Abstandsbeschränkungen durch
Seile, Flatterband,
Bodenplättchen, Banden

Athletikfläche ca. 200 – 300 m²
Trainingsfläche für 2 Personen
Absperrung durch Flatterband

Trainingsformen

Trainingsformen

Aufgrund der geltenden Abstandsregeln, ist ein Mindestabstand von 1,5 m einzuhalten. Unter dieser Auflage sind Wettkampfspiele mit mehr als einer Person untersagt.

- Es wird in Zweiergruppen in der separierten Box trainiert.
- Leichtathletische Übungen, allgemeine Fitness- und Sportübungen, hockeyspezifische Techniken wie Ballführen, Passen, Ballannahmen und -abgaben, Übungen zur Ballkontrolle, Umspiel- und Schusstechniken sind möglich.
- Wettkämpfe, Zweikampfsituationen, insbesondere Übungen, bei denen es nicht gesichert ist, dass der Mindestabstand eingehalten werden kann, sind untersagt. Auch Übungen mit mehr als zwei Personen sind nicht zulässig.

Stufen des eingeschränkten Trainingsbetriebes

Ab 04. Mai

Start des Trainingsbetriebes für den Erwachsenenbereich (Damen/Herren), danach sukzessive Jugendbereichs (weibliche/männliche Jugend (Jg. `03/^02) bis Altersklasse des B-Bereichs (Jg. `09/^08)

Angestrebt ist ein Trainingsangebot ab dem 04. Mai von einer Einheit pro Woche für jedes Mitglied. Die Einheit soll 45 Min. umfassen.

Der Trainingsbetrieb kann Vor- und Nachmittags stattfinden (solange Platzzeiten der Schulen nicht genutzt werden)

Bei Durchführbarkeit später Einbindung einer weiteren Kinderaltersklassen (C-Bereich, Jg. `10/^11)

Stufenweise Erweiterung des Trainingsbetriebes des älteren Kinder- und Jugendbereiches auf zwei Einheiten/Woche mit einer Dauer von 45 Min./Einheit. C-Kinder starten in der ersten Woche mit einer Einheit a 45 Min.

Bei Durchführbarkeit später Einbindung einer weiteren Kinderaltersklassen (D-Bereich, Jg. `13/^12)

Anpassung der Trainingsumfänge je nach Verhaltensregeln in der Gruppe (Kinder/Jugendbereich)

