

Informationen und Regeln zum Trainingsbetrieb

- Grundsätzlich ist die Teilnahme am Training freiwillig!
- Eingeladen sind zunächst die MannschaftsspielerInnen, die in der Rangliste gemeldet sind.
- Das Training wird auf den Dienstag beschränkt. Damit möglichst viele SpielerInnen zum Einsatz kommen können, werden zwei Trainingseinheiten angeboten:
 - o **Trainingseinheit 1 – 19:00 bis 20:15 Uhr** und
 - o **Trainingseinheit 2 – 20:30 bis 21:45 Uhr**
- Helfen würde es, wenn sich immer die gleichen SpielerInnen für eine Trainingseinheit anmelden. Anmeldungen sind für jeden Trainingstermin per Mail an alle Ansprechpersonen (siehe unten) zu richten. Die Termine werden dann nach dem Eingang der Anmeldung vergeben. Gerne kann vermerkt werden, dass beide Trainingseinheiten möglich sind.
- Damit wir den Trainingsbetrieb langsam und unter Auflagen wieder aufnehmen können, ist es zwingend notwendig, dass sich alle an unsere Regeln zum Trainingsbetrieb halten!
- Besonders wichtig ist die Pünktlichkeit. Zu Trainingsbeginn (19:00 und 20:30 Uhr) wird die Halle von der Trainingsleitung geöffnet und ist danach für den Zutritt von außen wieder geschlossen. Bitte denkt auch im Außenbereich an den notwendigen Abstand zu anderen Personen. Die Nies-Etikette ist grundsätzlich zu beachten.

1. Vor dem Training

- Es dürfen nur gesunde SpielerInnen am Training teilnehmen. Daher muss jeder zu Hause bleiben, der Symptome einer Atemwegserkrankung wie Fieber, Schnupfen, Halsschmerzen, Husten oder Atemnot aufweist! Dies gilt auch bei Durchfall, Übelkeit, nicht erklärbarer starker Müdigkeit und Muskelschmerzen sowie Störungen des Geruchs- oder Geschmackssinnes.
- Bitte möglichst keine Fahrgemeinschaften bilden, um zum Training zu kommen.
- Der Eintritt in die Halle ist nur nach Aufforderung und mit Mund-Nasen-Bedeckung einzeln nacheinander gestattet. Bitte keine Warteschlangen bilden.
- In die Halle dürfen nur die SpielerInnen kommen, die zur festgelegten Trainingseinheit eingeladen sind.
- Für eine Trainingseinheit werden feste Trainingsgruppen gebildet (2 SpielerInnen pro Spielfeld). Diese Konstellationen dürfen innerhalb einer Trainingseinheit nicht geändert werden, damit die Zahl der Kontaktpersonen möglichst klein gehalten werden kann. Doppel oder Mixed sind verboten!
- Die Umkleiden und Duschen dürfen leider nicht genutzt werden. Bitte im Vorfeld beachten und schon in Sportkleidung anreisen.
- Im Umfeld der Halle und in der Halle ist stets ein Mindestabstand von 2 Metern zu anderen Personen einzuhalten.
- Direkt vorm Training müssen in der Halle die Hände gewaschen oder desinfiziert werden. Dafür wird von der Stadt eine Desinfektionsstation am Halleneingang montiert.
- Vor jeder Trainingseinheit muss die Selbsterklärung bereits ausgefüllt der Trainingsleitung übergeben werden. Hierfür steht ein Körbchen bereit, um sie kontaktlos abgeben zu können. Das Formular wird vorab per Mail verschickt.

2. Während des Trainings

- Zur Vermeidung von Verletzungen nach der Auszeit mit dem Training dosiert zu beginnen. -> Keine extremen Bewegungen und gut aufwärmen!
- Der Mindestabstand von 2 Metern ist immer einzuhalten.
- Die SpielerInnen setzen nur eigene Schläger bzw. eigenes Equipment ein.
- Während der Trainingseinheit (Spiel und Pausen) darf die Mund-Nasen-Bedeckung abgelegt werden. Ansonsten, z.B. beim Gang zur Toilette, muss sie wieder getragen werden.
- Jeder Person wird in der Halle ein Platz zugewiesen, welcher als personenbezogener Sitzplatz zum Umziehen (Schuhe) und für die Pausen genutzt werden soll. Bitte ein sauberes (großes) Handtuch mitbringen, welches ihr auf diesen Platz legt.
- Verschwitzte Trikots und Handtücher sind ohne Kontakt zur Halle/ Halleneinrichtung in eine eigene Tasche oder Tüte zu verpacken.
- Der Auf- und Abbau der Felder wird auf wenige Personen (in der Regel die Trainingsleitung/ feste Zuteilung) begrenzt. Geräteräume sollten nur einzeln betreten werden.
- Die Bälle werden von den SpielerInnen selbst gestellt. Der Bällekauf ist weiter möglich, d.h. Rollen können weiterhin im Training erworben werden.
- Bälle vom Trainingspartner dürfen nicht mit den Händen berührt werden (mit dem Schläger aber schon). Vor jedem Ballwechsel hat man zur Absicherung einen seiner Bälle in seiner freien Hand.
- Auf das übliche Abklatschen nach dem Spiel muss leider verzichtet werden. Das komplette Training verläuft kontaktlos, d.h. bitte kein Spielfeld- oder Seitenwechsel während der Trainingseinheit.
- Möglichst die Hände vom Gesicht fernhalten, das Berühren des Mundes, der Augen und der Nase mit der Hand sollte vermieden werden.
- Pro Geschlecht darf immer nur eine Person die Sanitärräume betreten. Weitere Personen warten vor den Sanitärräumen unter Einhaltung der Abstandsregelung.
- Benutzte Taschentücher müssen direkt in einen Mülleimer geworfen werden. Danach müssen wieder die Hände gewaschen werden.

3. Nach dem Training

- Es wird empfohlen, sich nach dem Training die Hände zu waschen.
- Die Halle sollte möglichst zügig unter Einhaltung des Mindestabstandes von 2 Metern zu anderen Personen verlassen werden, damit es nicht zu Kontakten zu den anderen Trainingsgruppen kommt.

4. Ansprechpersonen bei Corona-Fragen

Dirk Haverkamp (DirkHaverkamp@gmx.de – mobil 0152 56168973),

Jürgen Sorg (juergen.sorg@online.de – Fon 0711 50875039, mobil 0173 8491351) und

Michael Rief (michaelrief@gmx.de – mobil 0177 3715063)