

## Leitfaden Trainingsbetrieb

Liebe Spielerinnen und Trainer des 1. FFC Niederkirchen,

aufgrund der Corona-Pandemie können wir aktuell nur einen eingeschränkten Trainingsbetrieb anbieten. Wir haben Euch wichtige Regeln zusammengestellt, die ihr unbedingt einhalten müsst.

### Wann sollte man auf keinen Fall trainieren

Liegt eines der folgenden Symptome bei sich oder anderen Personen im Haushalt vor, sollte man auf jeden Fall zu Hause bleiben:

- Fieber (ab Körpertemperatur >38 °C)
- Husten, Atemnot, Erkältungssymptome

Generell auch

- Wenn man sich schlapp und nicht fit fühlt
- Einnahme von Medikamenten (z. Bsp. Makrolid-Antibiotika)



**Die Trainer und die Spielerinnen nehmen nur am Training teil, wenn sie absolut symptomfrei sind und seit mindestens 14 Tagen kein Kontakt zu einer infizierten Person bestand.**

### Fahrgemeinschaften

Aufgrund der derzeit einzuhaltenden Distanz- und Hygieneregeln wird empfohlen auf Fahrgemeinschaften zu verzichten.

### Nutzung Umkleide/ Duschen

Die Nutzung ist aktuell nicht gestattet.

### Distanzregeln einhalten

Ein Abstand von mindestens 1,5 Metern zwischen den anwesenden Personen trägt dazu bei, die Übertragungswahrscheinlichkeit von Viren deutlich zu reduzieren. Generell ist der Trainingsbetrieb mit Abstand in Gruppen bis zu 10 Personen erlaubt.

### Maskenpflicht

Auf dem ganzen Sportgelände ist generell Maskenpflicht. Auf dem Spielfeld könnten Spielerinnen und Trainer diese abnehmen.

### Körperkontakte einschränken

Auf Händeschütteln, Abklatschen, in den Arm nehmen und Jubeln oder Trauern in der Gruppe soll verzichtet werden.

### Hygieneregeln einhalten

Häufigeres Händewaschen (**direkt bei Ankunft auf dem Sportgelände, vor dem Training nach der getätigten Unterschrift, bei Verlassen des Sportgeländes und selbstverständlich nach dem Aufsuchen der Sanitäranlagen**) und die regelmäßige Desinfektion sind essentiell. Außerdem sollte auf Spucken und Naseputzen direkt auf dem Platz verzichtet werden. Etwaige benutzte Taschentücher müssen sofort entsorgt werden, bestenfalls in einen Mülleimer mit Deckel.



### **Wasserflaschen markieren**

Bitte beschriftet Eure Wasserflaschen, damit hier keine Verwechslungen auftreten können. Die Wasserflaschen müssen in einem Abstand von 2 Metern neben dem Spielfeldrand platziert werden, um auch während der Trinkpausen den nötigen Abstand zu gewährleisten.

### **Trainingsmaterialien/ -utensilien**

Trainingsutensilien (Bälle, Hütchen, Stangen etc.) dürfen nur von den Trainern angefasst werden, um Mehrfachdesinfektionen zu vermeiden. Alle Trainingsutensilien (Bälle, Stangen, Hütchen, etc.) werden nach jeder Trainingseinheit vom Trainer / Betreuer desinfiziert und weggeräumt

### **Risiken in allen Bereichen minimieren**

Dieser Punkt ist insbesondere ein Appell an den gesunden Menschenverstand. Wenn man bei einer Maßnahme ein ungutes Gefühl hat, sich über die möglichen Risiken nicht im Klaren ist, sollte darauf verzichtet werden und alternativ eine risikofreie Aktivität gesucht werden.

### **Zuschauer auf dem Sportgelände / Eltern von trainingsbeteiligten Minderjährigen**

Zuschauer auf dem Sportgelände dürfen sich nur unter Einhaltung der aktuell bestehenden Corona-Verordnung des Landes RLP aufhalten.

### **Kenntnisnahme und Zustimmung zum Leitfaden für den Trainingsbetrieb**

Vor dem Beginn der ersten Trainingseinheit muss jede Spielerin (bei minderjährigen Spielerinnen ein Erziehungsberechtigter) auf einer vom Verein zur Verfügung gestellten Liste mit einer Unterschrift bestätigen, dass sie den Leitfaden für den Trainingsbetrieb zur Kenntnis genommen und deren Inhalte akzeptiert haben.

Außerdem stimmen die Spielerinnen zu, dass ihre persönlichen Daten zum Zwecke der Kontaktaufnahme im Zusammenhang mit einer möglichen COVID-19 Infektion durch einen Vertreter des 1. FFC 08 Niederkirchen e.V. genutzt und für 4 Wochen gespeichert werden dürfen. Die Daten dürfen auf Anfrage ebenfalls an die zuständige Gesundheitsbehörde weitergegeben werden.



Bei Fragen wendet Euch gerne an die Geschäftsstelle unter (06326) 2480240 oder Mail [geschaeftsstelle@ffc-n.de](mailto:geschaeftsstelle@ffc-n.de)