



## Regeln zum Ablauf des Trainings für die Trainer (Stand 11. Mai)

### Organisatorisches:

- Eigenverantwortung und gesunder Menschenverstand aller Beteiligten
- bei ungutem Gefühl oder möglichem Risiko sollte auf das Training oder eine Übung verzichtet werden
- bei Symptomen (Husten, Fieber, Erkältung) dringend zu Hause bleiben
- bei positivem Test auf COVID-19 betreffende Person 14 Tage aus dem Trainingsbetrieb nehmen
- Ausübung nur an der frischen Luft (kein Kraftraum)
- Umkleiden und Duschen sind geschlossen
- Zugang zu den Toiletten in der Kabine durch Schlüsselvergabe der Trainer möglich
- Erste-Hilfe-Material steht im Keller (Ballraum) zur Verfügung
- Ein Defibrillator (AED) steht ebenfalls im Ballraum zur Verfügung
- Händewaschen vor und nach dem Training vor dem Mittelgang der Kabinen verpflichtend. Ein Waschbecken steht hier zur Verfügung. Ein- und Ausgang ist beschildert.
- Gastronomiebetrieb ist untersagt (ausgenommen Abgabe von mitnahmefähigen Speisen und Getränke)
- keine Bildung von Fahrgemeinschaften
- frühestens 10 Minuten vor Trainingsbeginn am Sportgelände sein (Eingang ist beschildert)
- Verlassen des Sportgeländes direkt nach dem Training (Ausgang ist beschildert)
- Rechtzeitige Zu-/Absage zur Teilnahme am Training an die Übungsleiter
- keine Zuschauer
- Alle Teilnehmer kommen bereits umgezogen oder müssen sich direkt am Platz umziehen
- Bringen und Holen von Kindern nur bis zum bzw. ab dem Sportgelände
- Mitbringen eigener, zu Hause aufgefüllter Getränkeflaschen
- jede Einheit im Vorfeld bei den Corona-Ansprechpartnern (Otto David, Wimmer Manuel) anmelden
- Zwischen 2 Trainingseinheiten Pufferzeit von 10 Minuten einplanen, um Aufeinandertreffen zu vermeiden
- Anwesenheitslisten der einzelnen Trainingsgruppen führen

## Zur Trainingseinheit:

### ➤ **Mindestabstand 1,5m einhalten**

- entweder allein oder in kleinen Gruppen bis zu 5 Personen (inklusive Trainer)
- bis zur U12 ist ein Trainer/Übungsleiter für maximal 9 Spieler zuständig
- ab der U11 und jünger ist ein Trainer/Übungsleiter für maximal vier Spieler zuständig (nach Freigabe der Stadt)
- Auf einem Großfeld sind maximal 20 Spieler erlaubt (10 pro Hälfte)
- Auf einem Kleinfeld sind maximal 10 Spieler erlaubt (5 pro Hälfte)
- Nur das nötigste Trainingsmaterial mitnehmen
- Bälle und Markierungshütchen vor und nach der Trainingseinheit desinfizieren (Desinfektionsmittel im Ballraum vorhanden)
- Trainingsleibchen, wenn notwendig, werden nur von den Trainern ausgegeben und nach der Einheit gewaschen
- Händewaschen vor und nach dem Training vor dem Mittelgang der Kabinen verpflichtend. Ein Waschbecken steht hier zur Verfügung. Ein- und Ausgang ist beschildert.
- Trainingsgruppen über Hygienevorschriften informieren
- bei den ersten Einheiten auf angemessene Belastung (geringe Intensität) achten
- kontaktfreie Durchführung (kein Händeschütteln, kein Abklatschen)
- nicht in den Arm nehmen und kein gemeinsames Jubeln
- kein Spucken und Naseputzen auf dem Spielfeld
- Vermeidung von Zweikampfübungen
- Spieler bewegen die Bälle ausschließlich mit dem Fuß
- Ein- oder Zuwürfe sind nicht erlaubt
- Kopfbälle werden nicht durchgeführt

Mit freundlichen Grüßen

Die Vorstandschaft des FC Dingolfing

