

**Ab dem 18. Mai 2020 ist im Eschpark wieder ein  
(eingeschränkter) Trainingsbetrieb möglich!**

Die Gesundheit unserer Trainer, Betreuer und SportlerInnen steht bei uns jedoch an erster Stelle. Daher haben wir für das Training im Eschpark die folgenden Regeln aufgestellt, die auf Leitfäden und Empfehlungen verschiedener Sportverbände (z.B. DFB, NFV, DOSB) und auf Vorgaben der Gemeinde Geeste basieren.

**Diese Regeln sind strengstens zu befolgen!**

Vielen Dank Euch für Euer Verständnis und viel Spaß beim Training!

**Übersicht / Zusammenfassung der aktuellen Regelungen**

- 01 - Kranke bleiben zuhause**
- 02 - Distanzregeln einhalten**
- 03 - Körperkontakte unterlassen**
- 04 - Regelmäßig Hände waschen**
- 05 - Nur Freiluftaktivitäten sind gestattet**
- 06 - Weitere Hygienemaßnahmen beachten**
- 07 - Vereinsheim und Umkleiden bleiben geschlossen**
- 08 - Fahrgemeinschaften vorübergehend aussetzen**
- 09 - Wettkämpfe und Versammlungen unterlassen**
- 10 - Trainingsgruppen verkleinern**
- 11 - Nur eine Trainingsgruppe pro Platzhälfte**
- 12 - Keine Zuschauer**
- 13 - Trainingspläne einhalten / Anwesenheitslisten führen**
- 14 - Angehörige von Risikogruppen besonders schützen**
- 15 - Im Zweifelsfall „gesunden Menschenverstand“ benutzen**

# Corona-Pandemie: Verhaltens-, Sicherheits- und Hygieneregeln des SV Groß Hesepe im Eschpark

---



## 01 - Kranke bleiben zuhause

Du fühlst dich krank? Dann bleibe sicherheitshalber zuhause. Auch wenn Krankheitsfälle in deiner Familie oder bei engen Freunden bekannt sind, solltest Du so lange nicht am Training teilnehmen (mindestens 14 Tage), bis eindeutig geklärt wurde, dass bei Dir keine Corona-Infektion vorliegt. Der allgemeine Gesundheitszustand sollte regelmäßig bei allen Teilnehmern erfragt werden.

## 02 - Distanzregeln einhalten

Ein Sicherheitsabstand von mindestens 2 Metern zwischen den anwesenden Personen kann die Übertragungswahrscheinlichkeit von Viren deutlich reduzieren. Daher ist der Abstand im Training (aufgrund der Bewegung beim Sport) so großzügig wie möglich zu bemessen. Beim Zutritt zum Eschpark sowie vor Toiletten und anderen Räumen sind Warteschlangen zu vermeiden.

## 03 - Körperkontakte unterlassen

Das Training muss komplett kontaktfrei durchgeführt werden. Zweikämpfe müssen unterbleiben und auch auf das sonst übliche Händeschütteln, Abklatschen, in den Arm nehmen und Jubeln in der Gruppe muss komplett verzichtet werden. In Zweikampfsportarten kann nur Individualtraining stattfinden.

## 04 - Regelmäßig Hände waschen

Hände sollten regelmäßig gewaschen werden, insbesondere nach Niesen/ Husten oder nach dem Toilettengang. Seife ist in den Vereinsheim-Toiletten am Vereinsheim verfügbar.

## 05 - Nur Freiluftaktivitäten sind gestattet

Alle Trainingseinheiten dürfen ausschließlich im Freien im Eschpark stattfinden, da dadurch das Einhalten von Distanzregeln erleichtert und das Infektionsrisiko durch den permanenten Luftaustausch reduziert wird.

Das gilt auch für alle üblicherweise in der Sporthalle oder in Kursräumen durchgeführte Sportarten. Sowohl die Sporthalle als auch die Kursräume in der Josefschule (Torfwerk) bleiben weiterhin für den Trainingsbetrieb gesperrt.

### **06 - Weitere Hygienemaßnahmen beachten**

Stark genutzte Bereiche und Flächen oder gemeinsam benutzte Sportgeräte sollten regelmäßig desinfiziert werden. Entsprechende Desinfektionsmittel werden bereitgestellt.

Sofern möglich und sinnvoll können Mund-Nasen-Schutzmasken oder Handschuhe verwendet werden, um das Ansteckungsrisiko zu verringern.

### **07 - Vereinsheim und Umkleiden bleiben geschlossen**

Alle Umkleiden und Duschen bleiben vorerst geschlossen, das Umziehen und Duschen muss also zuhause erfolgen. Auch das Vereinsheim bleibt geschlossen. Geöffnet sind im Eschpark ausschließlich die Toiletten am Vereinsheim sowie Geräteräume (bei Bedarf). Alle zugänglichen Räume dürfen zu einem Zeitpunkt aber grundsätzlich immer nur von einer einzelnen Person betreten werden.

### **08 - Fahrgemeinschaften vorübergehend aussetzen**

Auf die Bildung von Fahrgemeinschaften zum Training sollte möglichst verzichtet werden. Die Trainingsteilnehmer sollten einzeln (nicht in Gruppen) und erst unmittelbar vor Trainingsbeginn (frühestens 10 Minuten vor dem Start) zum Training erscheinen. Nach dem Training ist das Gelände sofort wieder zu verlassen.

### **09 - Wettkämpfe und Versammlungen unterlassen**

Um die Distanzregeln einzuhalten, sind im Eschpark ausschließlich Trainingseinheiten gestattet. Wettkämpfe, Versammlungen und sonstige soziale Veranstaltungen und Festivitäten müssen vorerst unterbleiben.

### **10 - Trainingsgruppen verkleinern**

Durch die Bildung von kleineren Gruppen beim Training, die im Optimalfall dann auch stets in der gleichen Zusammensetzung zusammenkommen, wird das Einhalten der Distanzregeln erleichtert und im Falle einer Ansteckung ist nur eine kleinere Gruppe betroffen bzw. mit Quarantäne-Maßnahmen zu belegen. Wir empfehlen Trainingsgruppen von maximal 12 Personen.

### **11 - Nur eine Trainingsgruppe pro Platzhälfte**

Eine Platzhälfte darf nur von maximal einer Trainingsgruppe gleichzeitig genutzt werden. Die Trainingszeiten sind daher so zu organisieren, dass ein Aufeinandertreffen mehrerer Trainingsgruppen vermieden wird.

### **12 - Keine Zuschauer**

Zuschauer sind beim Training generell nicht zugelassen. Ggf. sind Zuschauer durch die Trainingsteilnehmer darauf hinzuweisen.

### **13 - Trainingspläne einhalten / Anwesenheitslisten führen und übermitteln**

Damit sich die einzelnen Trainingsgruppen nicht unnötig „in die Quere“ kommen und die täglichen Reinigungsarbeiten durch die Gemeinde Geeste erleichtert werden, müssen Trainingspläne abgestimmt und Trainingszeiten genau eingehalten werden. Zudem ist durch den hauptverantwortlichen Trainer bei jedem Training eine Anwesenheitsliste zu führen und diese an den Corona-/ Hygiene-Beauftragten des Vereins (Thomas Backers) zu übermitteln.

### **14 - Angehörige von Risikogruppen besonders schützen**

Für Angehörige von Risikogruppen ist die Teilnahme am Sport ebenfalls von hoher Bedeutung. Umso wichtiger ist es, das Risiko für diesen Personenkreis bestmöglich zu minimieren. In diesen Fällen ist nur geschütztes Individualtraining möglich.

### **15 - Zu guter Letzt: im Zweifelsfall „gesunden Menschenverstand“ benutzen**

Grundsätzlich gilt: Wenn man bei einer Maßnahme ein „ungutes Gefühl“ hat und sich über die möglichen Risiken nicht im Klaren ist, sollte darauf verzichtet werden und alternativ eine risikofreie Aktivität gesucht werden.

### **Noch Fragen oder Anmerkungen?**

**Dann wendet Euch gerne an den Corona-/ Hygienebeauftragten des SV Groß Hesepe (Thomas Backers) oder an ein anderes Vorstandsmitglied.**

Euer Vorstand