

Selbstverpflichtung

Allgemeine Hinweise:

Die aktuelle Pandemiesituation betrifft alle Lebensbereiche, auch den Sport und die Organisation des Sports. Der Profisport stellt aufgrund der spezifischen Gegebenheiten zur Ausübung des Berufs eine besondere Situation dar.

Trainingsprozesse müssen den jeweiligen aktuellen und sich auch kurzfristig verändernden Situationen angepasst werden. Das gilt für das Individuum wie für die Gemeinschaft, im Sport für unterschiedliche Sportarten, Trainingsgruppen, Sportstätten und Sportgeräte jeweils individuell differenziert.

Die Aufnahme des Gruppentrainings der Profis beim VC Wiesbaden kann nur unter Berücksichtigung und Einhaltung der geltenden Gesetze und Regelungen erfolgen, hier insbesondere des Infektionsschutzgesetz (IfSG) und der Verordnungen zur Bekämpfung des Corona-Virus in Hessen mit den sich daraus ergebenden Ordnungswidrigkeits- und Bußgeldtatbeständen.

Darüber hinaus gilt der vorliegende Maßnahmenkatalog. Alle hiervon betroffenen – und unten näher aufgeführten Personen – erklären persönlich und schriftlich ihre Kenntnisnahme und ihr Einverständnis mit den aufgestellten Maßnahmen, Handlungen und Vorgaben.

Der VCW und die Profimannschaft im Besonderen dokumentieren mit ihren Unterschriften ihren Beitrag, die aufgestellten Regeln sehr ernst zu nehmen, sich auch in der aktuellen Situation als Vorbilder einzubringen und sich damit aktiv an einer Eindämmung der Pandemie und Abflachung der Infektionskurve des Corona Virus COVID-19 zu beteiligen.

1. Allgemein geltenden Maßnahmen:

- Waschen Sie sich regelmäßig die Hände für mindestens 20 Sekunden mit Wasser & Seife!
- **IMMER UND ÜBERALL** ist ein Mindestabstand von **2 m** einzuhalten
- Benutzen Sie regelmäßig Desinfektionsmittel!
- Husten Sie in die Armbeuge hinein!
- Soziale Kontakte (vor allem auch privat) weiterhin auf ein Minimum beschränken! Soziale Kontakte im öffentlichen Raum maximal mit einer nicht im eigenen Haushalt lebenden Person!
- Kein Körperkontakt! Keine Handshakes oder Umarmungen!
- Alle Athletinnen bestätigen die Kenntnis der Sonderregeln und der besonderen Fürsorgepflicht.
- Ausübung der Trainingseinheiten im Freien ist zu bevorzugen. Beim Training in der Sporthalle ist auf eine ausreichende Belüftung zu achten.
- Die gesamte Mannschaft ist in konstant bleibende Kleingruppen aufzuteilen. Dadurch wird im Falle einer Infektion der Kontakt zu anderen Athletinnen limitiert und die anderen Kleingruppen können den Trainingsbetrieb fortsetzen.
- Es findet eine Einteilung in feste Trainingsgruppen von (bis zu) vier Athletinnen statt.
- Es gelten feste Trainingszeiten mit zeitlichem Puffer zwischen den einzelnen Trainingsgruppen. Zwischen den einzelnen Trainingsgruppen soll kein Kontakt stattfinden.
- Information über Zeitpläne der Trainingseinheiten sind dem Gesundheitsamt und dem Sportamt der Landeshauptstadt Wiesbaden durch das Management mitzuteilen.
- Es darf keinen physischen Kontakt zu den Trainingsgruppen einschließlich Betreuungspersonal von anderen als mit dem Trainingsprozess betrauten Mitarbeiter*innen oder ehrenamtlich verantwortlichen Personen des Vereins oder Dritter geben.
- Alle Athletinnen und Betreuer dürfen bei jeglichen Krankheitssymptomen nicht am Training teilnehmen, müssen zu Hause bzw. in Isolation bleiben.
- Beim Auftreten von Infekten oder Symptomen einer Corona Virusinfektion hat eine sofortige Meldung **an den Mannschaftsarzt und den Cheftrainer sowie Teammanager** zu erfolgen. Dies gilt auch bei Infekten von Familienangehörigen oder direkten Kontakten zu infizierten Personen.
- Sofortige Weitergabe der Meldung von Corona-Infektionen der am Gruppentraining beteiligten Personen (eigenen, von Familienangehörigen oder Kontaktpersonen) durch den VCW an das Gesundheitsamt der Landeshauptstadt Wiesbaden.

2. Räumlichkeiten:

- Das Training findet ausschließlich in der Sporthalle am Platz der Deutschen Einheit oder auf der Beachvolleyballanlage an der Sporthalle am 2. Ring statt.
- Ein Betreten oder ein Aufenthalt aller gekennzeichneten Räume in der Sporthalle am Platz der Deutschen Einheit durch Athletinnen ist gestattet!
- Außerhalb der Trainingszeiten ist der Aufenthalt in der Trainingsstätte untersagt.
- Die Umkleide-Kabinen bleiben geschlossen.
- Die von den beteiligten Personen genutzten Räumlichkeiten werden im Rahmen der allgemeinen Reinigung der Sportstätte intensiv gereinigt. Die Dokumentation hierüber führt der Dienstleister.
- Darüber hinaus werden jeweils nach Gebrauch Geräte und Gegenstände durch die Nutzer desinfiziert.
- Das vom VCW zur Verfügung gestellte Desinfektionsmittel steht in allen genutzten Räumlichkeiten zur Verfügung.
- In der Sporthalle ist die Gebäudelüftung durch den jeweiligen Trainer manuell vor dem Training einzuschalten und 15 Minuten nach dem Training auszuschalten.
- Türen sollen nach Möglichkeit geöffnet bleiben, eine Öffnung der Türen soll vornehmlich mit dem Ellenbogen stattfinden.

3. Ablauf des Einzeltrainings (ohne Anleitung):

- Es ist in kleinen Gruppen von maximal vier Athletinnen unter Berücksichtigung der Hygienevorschriften zu trainieren.
- Zu den Trainingseinheiten kommen die Spieler in Trainingskleidung und gehen **DIREKT** zum vorgesehenen Trainingsplatz.
- Jede Spielerin erhält eine feste Basisstation in räumlichen Abstand zueinander für Trinkpause, Umziehen usw. zugeteilt.
- Jede Spielerin nutzt die Getränke nur aus der für sie persönlich bereitgestellten Getränkebox.
- Gründliches Händewaschen bzw. desinfizieren in allen Trinkpausen, vor und nach dem Training.
- Räumlicher Abstand von mindestens 2 m ist auch bei allen Trainingsübungen einzuhalten.
- Gleiches gilt für Krafttrainingseinheiten. Die Geräte sind aus dem Kraftraum in ausreichendem Abstand in der Sporthalle aufzustellen, der Boden ist dabei ggf. zu schützen sowie vor dem Transport und nach dem Training eines jeden Einzelnen jeweils zu desinfizieren.
- Viel schwitzende Menschen sollten noch mehr Abstand zu anderen Personen halten.
- Nach dem Training fahren die Spieler **DIREKT** nach Hause, die Duschen und Umkleidekabinen in der Sporthalle bleiben geschlossen.
- Sport- und Trainings Sachen müssen individuell zu Hause gewaschen werden.

4. Ablauf des Gruppentrainings (mit Anleitung eines Trainers):

- Zu den Trainingseinheiten kommen die Spieler in Trainingskleidung und gehen **DIREKT** zum vorgesehenen Trainingsplatz.
- Jede Spielerin erhält eine feste Basisstation in räumlichen Abstand zueinander für Trinkpause, Umziehen usw. zugeteilt.
- Jede Spielerin nutzt die Getränke nur aus der für sie persönlich bereitgestellten Getränkebox.
- Gründliches Händewaschen bzw. desinfizieren in allen Trinkpausen, vor und nach dem Training.
- Das Training findet auf dem Spielfeld bzw. auf dem Beachvolleyballplatz nach vorheriger Anweisung statt.
- Räumlicher Abstand von mindestens 2 m ist auch bei allen Trainingsübungen einzuhalten.
- Mannschaftsbesprechungen, Mannschaftsfeiern und weitere Zusammenkünfte sind verboten
- Gleiches gilt für Krafttrainingseinheiten. Die Geräte sind aus dem Krafraum in ausreichendem Abstand in der Sporthalle aufzustellen, sowie vor dem Transport, und nach dem Training eines jeden Einzelnen jeweils zu desinfizieren.
- Abstand von 1-2m zum Netz muss eingehalten werden, falls sich auf der gegnerischen Netzposition Personen befinden.
- Es werden Übungsformen gewählt, die Kollisionen vermeiden/unmöglich machen (keine zwei Personen in der Abwehr, oder Annahme).
- Wenn möglich keine Aufschläge/Angriffe in die Mitte zweier Spieler/innen (da direkter Kontakt verursacht wird).
- Viel schwitzende Menschen sollten noch mehr Abstand zu anderen Personen halten.
- Nach dem Training fahren die Spieler **DIREKT** nach Hause, die Duschen und Umkleidekabinen in der Sporthalle bleiben geschlossen.
- Sport- und Trainings Sachen müssen individuell zu Hause gewaschen werden.

5. Anweisungen und Aufgaben an die medizinische Abteilung:

- Bei den Gruppentrainingseinheiten befindet sich kein Physiotherapeut.
- Behandlungen erfolgen nur bei akuten Problemen.
- Regenerationsmassagen werden nur unter entsprechenden Hygienevorschriften in der Praxis des med4sports durchgeführt.
- Jedem Physiotherapeuten wird nach Möglichkeit eine Gruppe zugeteilt.
- Es werden feste, verbindliche Termine vergeben, die in dem Trainingskalender notiert werden.
- Vor jeder Behandlung müssen sich der Spieler und der Therapeut die Hände waschen bzw. desinfizieren.
- Massageliegen sowie alle benutzten Geräte/Utensilien sind nach jeder Behandlung zu desinfizieren.
- Therapeuten arbeiten mit Mundschutz.
- Externe Therapeuten sind untersagt.
- Eine tägliche Dokumentation erfolgt wie gewohnt über die medizinische Arbeitsgruppe des VCW.

6. Trainer:

- Der Mindestabstand von 2 m gegenüber den Athletinnen ist zwingend einzuhalten.
- Es gibt jeweils nur einen Trainer pro Trainingsgruppe, was in der Trainingsplanung vermerkt ist.
- Das Trainerteam hat eine tägliche Dokumentation per E-Mail an den Teammanager zu senden oder digital im Arbeitsordner abzulegen. Aus der Dokumentation muss hervorgehen: Wer hat mit wem, wann, wie lange, wo trainiert.
- Der Teammanager teilt über die Geschäftsstelle des VCW unaufgefordert per e-mail die geplanten Trainingstage und -zeiten zur Abstimmung mit, wenn sie nicht in der Trainingsplanung notiert sind.

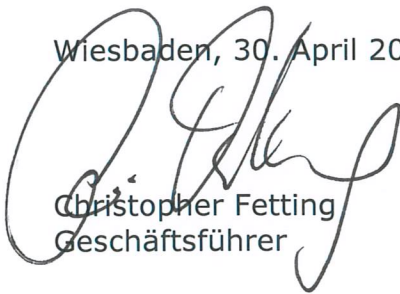
7. Anweisungen für den sonstigen Betreuungsstab:

- Es darf sich immer nur ein Betreuer in der Sporthalle aufhalten, dies in Abhängigkeit von der Gruppenstärke mit ausreichender Distanz zum Trainingsbetrieb.
- Es ist durch die Betreuer und Trainer dafür Sorge zu tragen, dass sich keine unberechtigten Personen in der Sporthalle und in den Räumen aufhalten.
- Selbstverständlich ist die Öffentlichkeit vom Training ausgeschlossen.

8. Kenntnisnahme und Verpflichtung

Der VC Wiesbaden gibt die vorliegende Selbstverpflichtung „Wiedereinstieg in das Gruppentraining beim VC Wiesbaden“ allen Spielern, Trainern und weiteren am Gruppentraining beteiligten Personen zur Kenntnis, lässt sich dies schriftlich bestätigen und sorgt im Bedarfsfall für eine entsprechende Übersetzung des Textes, um das individuelle Verständnis eines jeden sicherzustellen.

Wiesbaden, 30. April 2020


Christopher Fetting
Geschäftsführer

Wiedereinstieg in das Gruppentraining beim VC Wiesbaden

Bestätigung der Selbstverpflichtung und Handlungsvorgaben

Jede/r Teilnehmer/in der Trainings-/Sportgruppe und/oder jedes Vereinsmitglied müssen vor der Sportausübung der Sportart Volleyball unterschreiben, dass sie...
die Inhalte gelesen, verstanden, akzeptiert haben und auch umsetzen werden!

Sportgruppe/Mannschaft	Mannschaft Damen 1 1. Volleyball Bundesliga Frauen
------------------------	---

Person	Datum der Belehrung	Unterschrift