

Stufenplan zur Wiederherstellung des Handballsports in der SG Börde



Bevor wir zu den einzelnen Stufen des Trainingseinstiegs kommen, hier noch einige grundlegende Punkte:

1. Dies ist ein grober Plan, der sich aufgrund der Umstände und der Vorgaben der Politik jederzeit ändern kann.
2. Wir starten das Mannschaftstraining mit der Stufe 3. Wir werden Euch informieren, sobald es Änderungen gibt bzw. wir in die jeweils nächste Stufe starten.
3. Denkt bei allen Maßnahmen daran: Die Gesundheit geht vor!
4. Nur wenn sich alle diszipliniert verhalten, können wir bald wieder den Handball erleben, den wir gewohnt sind!
5. Die angegebenen Daten zum Beginn sind keine Pflichttermine, wer Bedenken hat, kann auch später mit der jeweiligen Phase beginnen (siehe Punkt 1)!
6. Die anliegenden Trainingserfassungszettel sind bei einmalig auszufüllen. (Spieler/Trainer/Eltern)
7. Jeder Trainer muss zwingend eine Anwesenheitsdokumentation führen (wer war wann beim Training)!
8. Bei einem Verdachtsfall in der Trainingsgruppe ist sofort der Vorstand zu informieren (dieser informiert dann Gesundheitsamt)
9. Wir werden die Einhaltung der Regeln überprüfen! Wer dagegen verstößt, muss mit dem Ausschluss vom Trainingsbetrieb rechnen!
Nehmt die Maßnahmen und das Virus ernst!

Stufe 1 Autonomes/Individuelles Training

zugelassen (Stand: 04.05.2020)

- Athletik- /Konditions-/Koordinationstraining

Stufe 2 Individuelles Training mit festem Partner

zugelassen (Stand: 04.05.2020)

- Athletik- /Konditions- /Koordinationstraining mit Partner
- Abstands- und Hygieneregeln der Stufe 3 sind einzuhalten

Stufe 3 Kleingruppentraining Outdoor

geplanter Beginn:
ab dem 18.Mai (ab C-Jugend)

ab dem 08.Juni (Mini-Minis bis D-Jugend)

- Kleingruppen in einer maximalen Gruppengröße bis 10 Personen
- "feste Kleinstgruppen" (max. 5 Personen) bilden, die nicht durchmischt werden
- Abstands- und Hygieneregeln sind einzuhalten
- KEINE Risikopersonen nehmen am Training teil
- Training mit Ball nur eingeschränkt möglich: Jeder fasst nur seinen eigenen Ball an!
- Jeder wäscht sich Vor und nach dem Training ZWINGEND die Hände
- KEINE Zweikämpfe, der Mindestabstand von 2,00m ist zwingend einzuhalten
- Bei Laufeinheiten ist der Mindestabstand von 10,00m einzuhalten
- KEINE Hilfestellungen mit Körperkontakt
- KEINE Wurfübungen mit Torhütern
- Duschen und Umziehen erfolgt zu Hause!
- KEIN(E) Händeschütteln, Abklatschen, Umarmungen usw.
- Fahrgemeinschaften vermeiden; wenn, dann nur mit Mundschutz
- Das Tragen von Schweißbändern und schweißabweisender Funktionswäsche wird empfohlen
- Auf- und Abbau und Desinfektion von benötigten Materialien nur durch festgelegte Personen mit Schutzmaske
- Trainingserfassungsbogen (mit Ort, Datum, Uhrzeit wegen der Rückverfolgung) zwecks Rückverfolgung werden ausgefüllt
- Anwesenheit der Spieler werden vom Trainer dokumentiert (siehe Hilfsmittel: Anwesenheitsdokumentation)

Stufe 4 Kleingruppentraining Indoor

geplanter Beginn:

ab dem 08.Juni vorbehaltlich der Zustimmung der Hallenbetreiber (ab C-Jugend)

ab dem 22.Juni vorbehaltlich der Zustimmung der Hallenbetreiber (Mini-Minis bis D-Jugend)

- Maßnahmen der Stufe 3 gelten sinngemäß
- Für möglichst gute Durchlüftung sorgen (Notausgänge öffnen)
- Bei möglicher räumlicher Trennung bis zu 2 Kleingruppen zulässig - eine Kleingruppe pro Hallenhälfte
- Steuerung des Zutritts in die Räumlichkeiten (keine Warteschlangen)
- Desinfektion des Balles vor, während und nach dem Training
- Wurfübungen mit Torhütern (lange Kleidung zwingend notwendig) sind unter Einhaltung von Desinfektionsmaßnahmen möglich

Stufe 5 Mannschaftstraining ohne Zweikämpfe

geplanter Beginn:

ab dem 22.Juni vorbehaltlich der Zustimmung der Politik (ab C-Jugend)

ab dem 06.Juli vorbehaltlich der Zustimmung der Politik (Mini-Minis bis D-Jugend)

- Hygiene- und Abstandsregelungen gelten gemäß Stufe 3 und 4
- schrittweises Zusammenführen der Kleingruppen bis zur vollen Kaderstärke

Stufe 6 Mannschaftstraining mit Zweikämpfen

geplanter Beginn:

ab dem 20.Juli vorbehaltlich der Zustimmung der Politik (ab C-Jugend)

ab dem 20.Juli vorbehaltlich der Zustimmung der Politik (Mini-Minis bis D-Jugend)

- Zweikämpfe/Körperkontakt möglich
- Hygieneregeln (besonders Hände) sind einzuhalten

Stufe 7 Wettkampfbetrieb mit Spielbetrieb ohne Publikum

geplanter Beginn:

ab dem 10.August vorbehaltlich der Zustimmung der Politik (ab C-Jugend)

ab dem 10.August vorbehaltlich der Zustimmung der Politik (bis D-Jugend)

- Ermöglichung von Trainings-/Testspielen
- Trainingsbetrieb wie zuvor beschrieben
- Regelungen gelten auch für Schiedsrichter und Kampfgericht
- KEINE Zuschauer erlaubt

Stufe 8 Wettkampfbetrieb mit Spielbetrieb mit Publikum

geplanter Beginn:

ab dem 5.September (hoffentlich!!!!)

- eventuell begrenzte Zuschauerzahl
- eventuell eingeschränkte Bewirtungsmöglichkeit

Der Vorstand