



LSF-Training in Corona-Zeiten

Leitfaden für **Trainer und Übungsleiter**
zum Trainingsbetrieb



STAND: 4.6.2020

Liebe Trainerinnen und Trainer,

dieser Leitfaden soll Euch die Arbeit in diesen schwierigen Zeiten erleichtern. Wir haben die Auflagen und Vorgaben, die Ihr erfüllen müsst, um das Training durchführen zu können, so kompakt wie möglich zusammengefasst. Grundsätzlich orientieren wir uns an den Vorgaben unseres direkten Dachverbandes, des FLVW.

Inhalte dieses Leitfadens

Bedingungen zur Durchführung des Trainings

Welche Voraussetzungen für den Trainingsbetrieb gelten.

Vor dem Training

Was von Euch zu organisieren ist, was mit den Teilnehmern vorab zu klären ist und welche Unterstützung es vom Verein gibt.

Beim Training

Worauf Ihr im Verlauf des Trainings achten müsst.

1 Bedingungen zur Durchführung des Trainings

Gruppengröße

Der Trainingsbetrieb kann ab sofort bei Wahrung der Abstandsregeln in **Gruppen von bis zu 10 Sportlern** aufgenommen werden. Die **Gymnastikgruppen** sind von dieser Größenbeschränkung ausgenommen.

Mindestabstand

Die Trainingsorganisation muss während der kompletten Dauer des Trainings unter Einhaltung eines **Mindestabstands von 1,5 Metern** durchgeführt werden. Direkter Körperkontakt soll in jedem Fall vermieden werden. Bedeutet: Auch nach erfolgreich absolviertem Training gibt es kein „High-Five“.

Dokumentation

Wir müssen als Verein eine lückenlose Dokumentation der Anwesenden je Trainingseinheit sicherstellen, so dass im Infektionsfall Infektionsketten nachvollzogen werden können. Deshalb müsst Ihr bei jedem Training eine **Anwesenheitsliste** ausfüllen. Diese muss aber von den Teilnehmern nicht unterschrieben werden.

Hygiene

An den Sportstätten sind **Materialien** zur Einhaltung der Hygienestandards vorzuhalten (Desinfektionsmittel, Maske für den Trainer, Masken und Handschuhe für Erste Hilfe bei Unfällen).

2 Vor dem Training

Anmeldung

Um die Einhaltung der maximalen Gruppengrößen zu gewährleisten, solltet Ihr mit Eurer Gruppe eine Art Anmeldeverfahren ausmachen. Per E-Mail, per Whatsapp, Hauptsache, es ist sichergestellt, dass nicht mehr als 10 Athleten zum Training erscheinen.

Hygienematerial

Das notwendige Hygienematerial wird vom Verein gestellt. Bitte nehmt mit Christina Rüsweg (c.ruesweg@lsf-muenster.de) Kontakt auf, um eine Übergabe zu vereinbaren. Lediglich Eure eigene Schutzmaske (siehe „Beim Training“) müsst Ihr selber mitbringen.

Sonstige Platzbelegung

An einigen Terminen kann es dazu kommen, dass mehrere Trainingsgruppen unseres oder auch anderer Vereine sich auf den Anlagen befinden. Nutzt Eure Kontakte und Möglichkeiten, um Euch mit anderen Trainern abzustimmen, wer wann trainiert!

3 Beim Training

Mindestabstand

Von Beginn bis Ende des Trainings muss durchgehend der Mindestabstand von 1,5 Metern eingehalten und von Euch als Trainern kontrolliert werden. Achtet sowohl für Euch selbst als auch bei den Sportlern auf die Einhaltung dieses Abstands. Auf der Laufbahn kann es im Trainingseifer schnell mal eng werden, daher ist dort besonders auf Abstände zu achten. Beobachtet Eure Athleten und ermahnt sie im Zweifel zur Einhaltung des Abstands!

Hygiene

Trainer und Übungsleiter sollten mit Maske beim Training erscheinen, müssen diese aber nicht zwingend durchgehend tragen. Wenn es sich bei Anleitungen oder aus trainingsorganisatorischen Gründen nicht umgehen lässt, den Mindestabstand zu unterschreiten, solltet Ihr in jedem Fall die Maske tragen. Die Sportler selber – und natürliche auch mitlaufende Trainer – brauchen keine Maske zu tragen.

Dokumentation

Zu Beginn jeder Trainingseinheit müsst Ihr eine Anwesenheitsliste ausfüllen.

Sanitäre Einrichtungen

Umkleiden und Duschen der Sportanlagen dürfen ab sofort wieder genutzt werden.