Checkliste für das Training im Breitensport

Die Massnahmen des BAG sowie die Schutzkonzepte von Swiss Volley und der Anlagebetreiber sind jederzeit einzuhalten.

Übergeordnete Grundsätze

- Einhaltung der Hygieneregeln des BAG
- Social-Distancing (2 m Mindestabstand zwischen allen Personen; 10 m^2 pro Person; kein Körperkontakt)
- Maximale Gruppengrösse von fünf Personen. Wenn möglich gleiche Gruppenzusammensetzung und Protokollierung der Teilnehmenden zur Nachverfolgung möglicher Infektionsketten
- Besonders gefährdete Personen müssen die spezifischen Vorgaben des BAG beachten

Vorbereitung

- Nur absolut symptomfreie Spieler*innen sind zum Training zugelassen
- Trainingszeiten müssen reserviert und bestätigt sein
- Obligatorische Anmeldung für das Training
  - Pro Normturnhalle sind max. 8 Spieler*innen gleichzeitig zugelassen, aufgeteilt in zwei Gruppen von vier Teilnehmenden pro Hallenhälfte
  - Pro Beachvolleyballfeld sind max. 4 Spieler*innen gleichzeitig zugelassen, aufgeteilt in zwei Gruppen von zwei Teilnehmenden pro Netzseite
  - Die Gruppenzusammensetzung bleibt für jede Trainingseinheit gleich
- Das Aufwärmen findet, wenn möglich, draussen statt
- Keine Überlappung der Gruppen und kein Zusammentreffen nacheinander trainierender Gruppen
- Die Spieler*innen kommen bereits umgekleidet, maximal 5 Minuten vor der Spiel- bzw. Trainingszeit auf die Sportanlage (empfohlen zu Fuss, per Velo oder einzeln im Auto)
- Händedesinfektionsmittel organisieren
- Protokollierung der Teilnehmenden zur Nachverfolgung möglicher Infektionsketten

In der Halle / auf dem Beachvolleyballfeld

- Die Trainer*innen müssen in allen Situation immer mindestens 2m Abstand von den Spieler*innen halten
- Die Abstandsregel gilt während der gesamten Trainingszeit, auch innerhalb der Gruppen und während den Übungsausführungen
- Waschen der Hände gemäss BAG-Vorgaben (keine Ringe tragen!)
- 4er bzw. 2er Gruppen bleiben immer zusammen
- Auf Teamgruppierungen auf und neben dem Feld ist konsequent zu verzichte
- Bei Übungsbesprechungen darf maximal eine Gruppe von fünf Personen gebildet werden
- Kein Austausch von Gegenständen bzw. Kleiderstücken unter den Spieler*innen
- Während dem Training regelmässig Hände desinfizieren
- Während dem Training bzw. während der Übungen den Ball regelmässig wechseln
- Der Abfall (z.B. Bananenschale, Verpackungspapier, Pet -Flaschen, etc.) wird zu Hause entsorgt
- Die Felder werden von hinten nach vorne zugeteilt und aufgefüllt
- Kraftraum
  - Konsequent die Gegenstände nach jeder Benutzung desinfizieren
  - Nicht erlaubt sind Übungen, bei denen explizit die Hilfestellung einer zweiten Person gefragt ist (wie Squats oder Bankdrücken)

Nach dem Training

- Waschen der Hände gemäss BAG-Vorgaben (keine Ringe tragen!)
- Desinfektion des gesamten Trainingsmaterials
- Die Spieler*innen auf dem vordersten Feld verlassen die Anlage als erstes
- Verlassen des Feldes unmittelbar nach dem Spiel/Training und Verlassen der Anlage spätestens 10 Minuten nach Beendigung des Trainings (umziehen und duschen zu Hause)
- Zustellung der Anwesenheitsliste an den COVID-19 Beauftragten des Vereins

Weitere Informationen wie das Schutzkonzept von Swiss Volley und sowie Trainingshilfe für Trainerinnen und Trainer unter Einhaltung des Schutzkonzepts, inklusive konkreter Übungsbeispiele sind unter dem Link: https://www.volleyball.ch/verband/coronavirus zu finden.

Swiss Volley und dein Verein zählen auf die Solidarität und Selbstverantwortung aller.