

## **Die zehn Leitplanken des DOSB**

### **Distanzregeln einhalten**

Ein Abstand von mindestens 2 Metern zwischen den anwesenden Personen trägt dazu bei, die Übertragungswahrscheinlichkeit von Viren deutlich zu reduzieren. Auf Grund der Bewegung beim Sport ist der Abstand großzügig zu bemessen. Die Steuerung des Zutritts zu den Sportanlagen sollte unter Vermeidung von Warteschlangen erfolgen.

### **Körperkontakte müssen unterbleiben**

Sport und Bewegung sollten kontaktfrei durchgeführt werden. Auf Händeschütteln, Abklatschen, in den Arm nehmen und Jubeln oder Trauern in der Gruppe wird komplett verzichtet. Die Austragung von Zweikämpfen, z. B. in Spielsportarten, sollte unterbleiben. In Zweikampfsportarten kann nur Individualtraining stattfinden.

### **Mit Freiluftaktivitäten starten**

Sport und Bewegung an der frischen Luft im öffentlichen Raum oder auf öffentlichen und privaten Freiluftsportanlagen erleichtern das Einhalten von Distanzregeln und reduzieren das Infektionsrisiko durch den permanenten Luftaustausch. Spiel- und Trainingsformen sollten, zunächst auch von traditionellen Hallensportarten im Freien durchgeführt werden.

### **Hygieneregeln einhalten**

Häufigeres Händewaschen, die regelmäßige Desinfektion von stark genutzten Bereichen und Flächen sowie der Einsatz von Handschuhen kann das Infektionsrisiko reduzieren. Dabei sollten die Hygiene- und Desinfektionsmaßnahmen bei gemeinsam genutzten Sportgeräten besonders konsequent eingehalten werden. In einigen Sportarten kann der Einsatz von Mund-Nasen-Schutzmasken sinnvoll sein.

### **Vereinsheime und Umkleiden bleiben geschlossen**

Die Nutzung von Umkleiden und Duschen in Sporthallen und Sportvereinen wird vorerst ausgesetzt. Die Gastronomiebereiche bleiben geschlossen, ebenso wie die Gesellschafts- und Gemeinschaftsräume.

### **Fahrgemeinschaften vorübergehend aussetzen**

In der Übergangsphase sollte auf die Bildung von Fahrgemeinschaften zum Training und zu Wettkämpfen verzichtet werden. Ebenso ungeeignet ist der Einsatz von Minivans. Zudem ist auf touristische Sportreisen zu verzichten.

### **Veranstaltungen und Wettbewerbe unterlassen**

Um die Distanzregeln einzuhalten, sollten derzeit keine sozialen Veranstaltungen des Vereins stattfinden. Dies gilt sowohl für Festivitäten als auch für Versammlungen. Die Bundesregierung hat es Vereinen kurzfristig gestattet, ihre Mitgliederversammlungen im Bedarfsfall auch digital durchzuführen. Zudem sind jegliche Zuschauerveranstaltungen in den Vereinen untersagt. Nicht gestattet sind zunächst auch sportliche Wettbewerbe.

### **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 Ansteckungsgefahr ist nur eine kleinere Gruppe betroffen bzw. mit Quarantäne-Maßnahmen zu belegen.

### **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.

### **Risiken in allen Bereichen minimieren**

Dieser Punkt ist insbesondere ein Appell an den gesunden Menschenverstand. Wenn man bei einer Maßnahme ein ungutes Gefühl hat, sich über die möglichen Risiken nicht im Klaren ist, sollte darauf verzichtet werden und alternativ eine risikofreie Aktivität gesucht werden.



# VOLLEYBALL

---

## Ergänzende Regelungen zu den zehn Leitplanken des DOSB

- Eigenständiges Training - ohne Trainer - ist nicht möglich.
- Umkleidekabinen, Dusch-, Wasch- und andere Sanitärräume, ausgenommen Toiletten, sowie Gemeinschaftsräumlichkeiten bleiben geschlossen.
- Beim Zutritt sowie Verlassen der Sportanlage sind Warteschlangen zu vermeiden.
- Am Training darf nur teilnehmen, wer die Kenntnisnahme und Einhaltung der zehn Leitplanken des DOSB sowie diesen ergänzenden Regelungen durch Unterschrift – bei Minderjährigen durch die Eltern – bestätigt.
- Vor einer Trainingseinheit hat der Trainer an die Einhaltung der Verhaltens- und Hygienestandards zu erinnern.
- Training nur in festen Teams (max. 10 Aktive). Es dürfen mehrere Teams gleichzeitig bei einem Mindestabstand untereinander von 4 Metern trainieren. Ein Teamwechsel ist zu vermeiden.
- Unmittelbar vor Trainingsbeginn muss jeder Aktive die Hände desinfizieren.
- Sämtliche Sportgeräte sind vor Trainingsbeginn und am Trainingsende mit Flächendesinfektionsmittel zu reinigen - außer Bälle sowie persönliche, nur eigengenutzte Geräte.
- Der Trainer hat bei Betreuung mehrerer Gruppen gleichzeitig bei Benutzung des durch die Gruppe benutzten Sportgerätes die Hände zu desinfizieren bzw. ggf. Schutzhandschuhe und Maske zu tragen.
- Der Trainer hat auf die Einhaltung der Verhaltens- und Hygienestandards zu achten. Bei Nichteinhaltung trotz Ermahnung durch den Trainer kann der Aktive vom Training ausgeschlossen werden und hat die Anlage unverzüglich zu verlassen.
- Der Trainer führt eine Teilnehmer-/Anwesenheitsliste. Diese muss auf Verlangen dem Vorstand des TuS Wunstorf bzw. zuständigen Behörden vorgelegt werden.
- Sollte bei einem Aktiven eine Infizierung mit dem SARS-CoV-2 festgestellt werden, so hat dieser unverzüglich seinen Trainer zu informieren.
- Die allgemeinen Hygieneregeln wie Husten oder Niesen in die Armbeuge, Hände vom Gesicht fernhalten sowie kein Händeschütteln etc. sind einzuhalten.

Ich bestätige die Regelungen zu den zehn Leitplanken des DOSB sowie die ergänzenden Regelungen gelesen zu haben und diese während des Aufenthalts auf der betreffenden Sportanlage einzuhalten.

---

Name

---

Datum

---

Unterschrift



# VOLLEYBALL

---

## Bestätigung Regeleinhaltung

Ich bestätige die Regelungen zu den zehn Leitplanken des DOSB sowie die ergänzenden Regelungen gelesen zu haben und diese während des Aufenthalts auf der betreffenden Sportanlage einzuhalten.

_____	_____	_____
Name	Datum	Unterschrift
_____	_____	_____
Name	Datum	Unterschrift
_____	_____	_____
Name	Datum	Unterschrift
_____	_____	_____
Name	Datum	Unterschrift
_____	_____	_____
Name	Datum	Unterschrift
_____	_____	_____
Name	Datum	Unterschrift
_____	_____	_____
Name	Datum	Unterschrift
_____	_____	_____
Name	Datum	Unterschrift
_____	_____	_____
Name	Datum	Unterschrift
_____	_____	_____
Name	Datum	Unterschrift

# TuS Wunstorf Teilnehmerliste

## Wiedereinstieg in den Trainingsbetrieb im Freien (Outdoor)

Abteilung: Volleyball

Gruppe:



Nr.	Vorname	Nachname	Datum	Datum	Datum	Datum	Datum	Datum	Datum	Datum	Datum	Bemerkung
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												
16												

Diese Listen werden bitte spartenintern gesammelt und sicher aufbewahrt!