

Handlungsempfehlungen zur Ausübung des Volleyballsports

1. Aufklärung und Informationspflicht

- a.) Alle Athleten und Betreuer bestätigen die Kenntnis der vorliegenden Empfehlungen. Weiterhin stimmen Sie ausdrücklich zu, dass Sie bei den unter 2. genannten Krankheitssymptomen sofort die notwendigen Maßnahmen einleiten und nicht am Training/Wettkampf teilnehmen.
- b.) Es wird ausdrücklich empfohlen bei der Sportart Volleyball Hallen allgemein und im speziellen enge/kleine Hallen zu meiden und die Sportart nur im Freien auszuüben. Aufgrund von klimatischen Gegebenheiten und der Ausnahmesituation empfehlen wir derzeit nur den Wiedereinstieg im Bereich des Beach-Volleyballs.
- c.) Körperkontakt ist im Volleyballsport nicht notwendig und muss vermieden werden (im Training und Spiel sind sämtliche kontaktförderlichen Situationen zu vermeiden – bspw. keine Abwehrübungen mit zwei Personen auf dem Feld durchführen).
- d.) Die Anreise erfolgt, entgegen der soziökonomischen und ökologischen Gesichtspunkte, nicht in Fahrgemeinschaften.
- e.) Der Abstand zum Netz muss immer gewahrt werden. Empfohlen werden Spiel- und Trainingsformen ohne Block und ohne Angriff am Netz. Dies ermöglicht die bestmögliche Einhaltung der Abstandsregeln (ca. 1-2 Meter Netzabstand).

2. Risiken in allen Bereichen minimieren

- a.) Alle Athleten und Betreuer dürfen bei jeglichen Krankheitssymptomen nicht am Training teilnehmen, müssen zu Hause bzw. in Isolation bleiben und ihren Hausarzt anrufen und dessen Anweisungen befolgen; das gilt auch für Begleitpersonen. Die Trainingsgruppe oder andere Kontakte sind umgehend zu informieren.
- b.) Das Benutzen von Gemeinschaftseinrichtungen und Trainingsräumen ist nicht gestattet.
- c.) Individuelles Training ist auch zu Hause nicht sinnvoll, wenn Krankheitssymptome bestehen. → Typische Krankheitssymptome sind Fieber, trockener Husten, Geruchs- sowie Geschmacksstörungen, Bindehautentzündung, leichter Durchfall, Müdigkeit oder Kurzatmigkeit.

3. Distanzregeln einhalten

- a.) Beim Training im Freien hat eine Person ein geringes Risiko, sich anzustecken. Das Risiko kann sekundär durch die Nähe zu Trainingspartnern erhöht werden. Es ist daher darauf zu achten, den Mindestabstand von 2 m einzuhalten.

4. Körperkontakte auf das Minimum reduzieren

- a.) Beach-Volleyball und Volleyball sind grundlegend kontaktlose Sportarten. Gewohnte Rituale wie Begrüßungen, „Abklatschen“ oder Verabschiedungen müssen ohne Berührungen erfolgen.
- b.) Wir empfehlen das Tragen eines Mund-Nasen-Schutzes außerhalb des Spielfeldes und für Betreuer und Begleitpersonen. Derzeit wird eine Sonderanfertigung des Mund-Nasen-Schutz zur Sportausübung geprüft.

5. Persönliche Hygieneregeln einhalten

- a.) Waschen Sie Ihre Hände häufig und mindestens dreißig Sekunden lang mit Seife und heißem Wasser. Berühren Sie Ihr Gesicht nicht mit den Händen.
- b.) Wir empfehlen alle Bälle nach dem Training zu desinfizieren und intensiv zu reinigen. Dazu empfehlen sich vom RKI zugelassene desinfizierende Reinigungsmittel.

6. Umkleiden und Duschen zu Hause

- a.) Sportler kleiden oder duschen sich derzeit nicht in Gemeinschaftsräumen.
- b.) Keine Gemeinschaftsverpflegung, kein Büffet.
- c.) Kein geselliges „Ausklingen“ lassen oder Abschlussgetränk.

7. Veranstaltungen wie Mitgliederversammlungen und Feste unterlassen

a.) Zur Organisation des Vereinsbetriebs sind Telefon- und Videokonferenzen zu nutzen, oder entsprechend zu verschieben/abzusagen.

8. Trainingsgruppen

Das Training und die Trainingsgruppen sind zu dokumentieren, um Kontakte nachvollziehen zu können.

9. Trainings- und Krafträume

Derzeit wird das Training in solchen Räumen nicht empfohlen, sollte es dennoch erfolgen, empfehlen wir die folgenden Hinweise zu beachten.

a.) Der Zugang zu Trainings- und Krafträumen muss streng kontrolliert werden, um die Sauberkeit und Hygiene zu gewährleisten. Es sollte derzeit nur Kadersportlern unter Aufsicht der Zugang gestattet werden. Wenn keine gute Lüftung vorhanden ist, ist zwischen Trainingsgruppen mindestens 30 min zu lüften.

b.) Vor der erstmaligen Benutzung müssen alle Flächen und der Boden mit einem vom RKI zugelassenen desinfizierenden Reinigungsmittel behandelt werden. Dies ist wöchentlich zu wiederholen.

c.) Alle Geräte, Ergometer, Hanteln usw. sind nach Gebrauch an den Kontaktstellen mit einem vom RKI zugelassenen Desinfektionsmittel zu behandeln.

d.) Außer beim Ergometertraining ist ein Mund-Nasen-Schutz zu tragen. Vor und nach dem Training sind die Hände zu waschen.

10. Hygieneplan aufstellen

a.) Die Hygieneplan ist aufzustellen und die Maßnahmen zu dokumentieren.

Bestätigung der Handlungsempfehlungen

Wir legen in unserem 3-seitigen Handlungsschreiben eine Empfehlung für die Wiederaufnahme des Volleyballsports dar. Um der sozialen Verantwortung gerecht zu werden, wurden strenge Regeln zur Ausübung dargelegt, welche bei der Wiederaufnahme beachtet werden muss/müssen, bis eine „normale“ Sportausübung durch die Bundesregierung wieder freigegeben wird.

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

Sportgruppe/Mannschaft: Volleyball Club Preußen Berlin

Vor- und Nachname	Datum der Belehrung	Unterschrift

(Berlin, 6.07.2020)