

20

2001 - 2021



#HANDBALLINWESEL

WIEDERAUFNAHME DES HANDBALLBETRIEBS

IM RAHMEN DER CORONA-PANDEMIE

Stand 01.06.2020

Version 1 / 05.06.2020

Im März wurde die Saison 2019/2020 beendet und der Wettkampf- und Trainingsbetrieb komplett eingestellt. Durch die Lockerungen des Bundes und Land NRW besteht die Möglichkeit jetzt behutsam und verantwortungsbewusst wieder in den (Handball)-Alltag zurückzukehren. Wir orientieren uns dabei an dem Positionspapier des Deutschen Handball Bund (DHB) „Return to Play“ und den Empfehlungen des Westdeutschen Handball-Verband (WHV) bzw Landessportbund (LSB) NRW.

Wir stellen euch hier die aktuellen Verhaltensregeln und Empfehlungen für den Trainingsbetrieb vor. Ohne eure Mithilfe und Verantwortungsbewusstsein können wir die Auflagen nicht erfüllen.

Der Vorstand

HSG Wesel
Otto-Brenner-Str. 7
46483 Wesel
www.hsg-wesel.de

Michael Hinz
Jugend-Koordinator

michael.hinz@hsg-wesel.de
T (0281) 1633594
M (0171) 6469095



Übersicht „Was ist erlaubt“ in NRW / Stand 30.05.2020

CoronaSchVO NRW



seit 30. Mai 2020 im Handball erlaubt
Breiten- und Freizeitsport

	Sporthalle	Outdoor	allg. Hygienevorschriften	spez. Hygiene- & Infektionsschutzkonzept
kontaktloser Trainings- & Sportbetrieb	<input checked="" type="checkbox"/> Abstandsregel	<input checked="" type="checkbox"/> Abstandsregel	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
nicht-kontaktloser Trainings- & Sportbetrieb	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> max 10 Athlet*innen	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wettkampf	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> *	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> *
Ballnutzung	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>		
Zuschauer	Elternbegleitung	max 100*		

*spezielles Hygiene- & Infektionsschutzkonzept muss Maßnahmen für Zuschauer beinhalten
allg. Hygienevorschriften = Maßnahmen zu Hygiene & Infektionsschutz, Steuerung Zu- und Abgang, Mindestabstand

Was macht die HSG Wesel aktuell?

Wir haben uns entschieden für **kontaktlosen Trainingsbetrieb Outdoor**. Aktuell stehen die Sporthallen der Stadt Wesel uns noch nicht zur Verfügung. Wir konzentrieren uns auf die Nutzung der Beachsportanlage. Training Outdoor ist unter Einhaltung aller Regeln auch außerhalb der Beachsportanlage möglich.

Wie geht es weiter für die HSG Wesel?

Aktuell stehen die Sporthallen nicht zur Verfügung. Wann unsere Sporthallen (Rundsporthalle, Halle Nord 2, Halle Ost 2) wieder verfügbar sind ist unklar. Wir beantragen aber Hallenzeiten für die letzten drei Wochen der Sommerferien.

Dieser Wegweiser wird für den Trainingsbetrieb in der Sporthalle (kontaktlos, nicht kontaktlos) dann aktualisiert.

WEGWEISER FÜR TRAINER*INNEN

Generell sind alle Sport- und Bewegungsangebote des Vereins bzgl. ihrer Durchführbarkeit im Sinne der Einhaltung der Regeln zum Infektionsschutz zu überprüfen. Insbesondere beim Handball müssen alternative Trainingskonzepte wie z.B. Lauf-, Athletik-, Zirkeltraining usw. angeboten werden.

ALLGEMEINE RAHMENBEDINGUNGEN ZUM SPORTBETRIEB:

- Eine Einweisung in die Hygienebestimmungen des Vereins ist erfolgt. In einem Reinigungs- und Desinfektionsplan ist geregelt, wer für die Hygiene in den genutzten Räumlichkeiten/Flächen zuständig ist.
- Die Gruppengrößen sind gemäß den geltenden Vorgaben angepasst/verkleinert. Als empfohlene Maßgabe gilt eine Fläche von wenigstens 10m² pro Teilnehmendem.
Ein Beachhandballfeld hat ca. 324m², Länge 27m, Breite 12m. Auf der Beachsportanlage sind zwei Felder aufgebaut, das mittlere Feld bleibt leer.
- Die Sporteinheiten sollten möglichst in gleichbleibender Besetzung und erst mal outdoor stattfinden (fester Teilnehmerkreis).
- Hotspots mit vielen Menschen sollten vermieden werden.
- Zur Verletzungsprophylaxe sollte die Intensität der Sporteinheit an die Gegebenheiten (längere Trainingspause der Teilnehmenden/Athlet*innen) angepasst werden.
- Mund-Nasen-Schutzmasken und Einmalhandschuhe sollten als Ersatz (ggf. beim Verein) vorrätig sein.
- Anwesenheitslisten für Trainingseinheiten sind vorbereitet und werden genutzt.

VOR DER TRAININGSEINHEIT

- Bei jeglichen Krankheitssymptomen ist Trainer*innen/Übungsleiter*innen das Betreten der Sportstätte, die Leitung der Sporteinheit sowie die Teilnahme an sonstigen Vereinsangeboten untersagt. Eine Information an den Verein und die Teilnehmenden muss umgehend erfolgen. Ggf. ergibt sich ein Pool an Interimstrainern, die sich in der aktuellen Lage als Vertretung zur Verfügung stellen. Diese Möglichkeit gilt es insbesondere im Rahmen der Trainer*innen/Übungsleiter*innen aus Risikogruppen zu beachten.

- Jeder Teilnehmende muss folgende Voraussetzungen erfüllen und dies bei der Anmeldung sowie vor Beginn der Sporteinheit bestätigen:
 - Es bestehen keine gesundheitlichen Einschränkungen oder Krankheitssymptome.
 - Es bestand für mindestens zwei Wochen kein Kontakt zu einer infizierten Person.
 - Vor und nach der Sporteinheit müssen Mund-Nasenschutz-Masken getragen werden.
 - Die Hygienemaßnahmen (Abstand halten, regelmäßiges Waschen und Desinfizieren der Hände) sind verstanden und werden eingehalten.
- Trainer*innen, Übungsleiter*innen und Teilnehmende reisen individuell und bereits in Sportbekleidung zur Sporteinheit an. Auf Fahrgemeinschaften wird verzichtet.
Umkleidekabinen und Duschen sind geschlossen.
- Alle Teilnehmenden bringen ihre eigenen Handtücher und Getränke zur Sporteinheit mit. Diese sind nach Möglichkeit namentlich gekennzeichnet und werden stets in ausreichendem Abstand zu den persönlichen Gegenständen der anderen Teilnehmenden abgelegt. Gleiches gilt für eigene Bälle oder Sportgeräte.
- Zwischen den Sporteinheiten sollte eine Pause von mindestens 10 Minuten vorgesehen werden, um Hygienemaßnahmen sowie Lüftung durchzuführen und einen kontaktlosen Gruppenwechsel zu ermöglichen.
Trainingseinheit 5 Minuten später beginnen und 5 Minuten früher beenden. Eingang ist das Tor am Container, Ausgang das Tor zum Parkplatz.
- Jegliche Körperkontakte, z. B. bei der Begrüßung/Verabschiedung müssen unterbleiben
- Trainer*innen und Übungsleiter*innen weisen den Teilnehmenden vor Beginn der Einheit individuelle Trainings- und Pausenflächen zu. Diese sind gemäß den geltenden Vorgaben zur Abstandswahrung markiert (z. B. mit Hütchen, Kreisen, Stangen usw.). Ein Verletzungsrisiko ist zu minimieren.
- Die Teilnehmenden werden vor jeder Sporteinheit auf die geltenden Verhaltensmaßnahmen/Hygienevorschriften hingewiesen.
- Trainer*innen und Übungsleiter*innen führen Anwesenheitslisten, sodass mögliche Infektionsketten zurückverfolgt werden können.
- Trainer*innen und Übungsleiter*innen reinigen und desinfizieren sämtliche bereitgestellten Sportgeräte (Nutzung von Einmalhandschuhen wird empfohlen). Materialien, die nicht desinfiziert werden können, werden nicht genutzt.
- Wenn Teilnehmende eigene Materialien und Geräte mitbringen, sind diese selbst für die Desinfizierung verantwortlich. Eine Weitergabe an andere Teilnehmende ist nicht erlaubt.

WÄHREND DER TRAININGSEINHEIT

- Trainer*innen und Übungsleiter*innen gewährleisten, dass der Mindestabstand von 2 Metern während der gesamten Sporteinheit eingehalten wird.
- Bei Einheiten mit hoher Bewegungsaktivität sollte der Mindestabstand vergrößert werden (Richtwert: 4-5 Meter nebeneinander bei Bewegung in die gleiche Richtung).
- Die Mund-Nasenschutz-Masken können während der Sporteinheit abgelegt werden. Für den Fall einer Verletzung muss die Mund-Nasenschutz-Maske jedoch immer in Reichweite aller Teilneh-

menden sein.

- Sämtliche Körperkontakte müssen während der Sporteinheit unterbleiben. **Dazu zählen auch sportartbezogene Hilfestellungen, Korrekturen und Partnerübungen.**
- Es werden keine Speisen oder Getränke ausgegeben.
- Lautes Sprechen, Rufen und Brüllen ist zu vermeiden. Trillerpfeifen werden nicht genutzt.
- Geräteräume sollten nur einzeln betreten werden.
- Wenn sich Teilnehmende während der Sporteinheit entfernen, muss dies unter Einhaltung der Abstandsregel und durch Abmelden bei dem*der Trainer*in/Übungsleiter*in geschehen. Dies gilt auch für das Aufsuchen der Sanitäranlagen.
Toiletten stehen an der Beachsportanlage NICHT zur Verfügung.
- Gästen und Zuschauer*innen ist der Zutritt zur Sportstätte nicht gestattet. Im Zusammenhang mit Kindern unter 12 Jahren kann eine Begleitung durch eine Person legitimiert werden.

NACH DER TRAININGSEINHEIT

- Alle Teilnehmenden verlassen die Sportanlage unmittelbar nach Ende der Sporteinheit unter Einhaltung der Abstandsregeln.
Ausgang ist das Tor zum Haupt-Parkplatz.
- Nach Beendigung des Angebotes muss der Mund-Nasen-Schutz wieder angelegt werden.
- Trainer*innen und Übungsleiter*innen reinigen und desinfizieren sämtliche genutzten Sportgeräte (Nutzung von Einmalhandschuhen wird empfohlen).
- Die Kontakte unter den Trainer*innen/Übungsleiter*innen werden auf ein Mindestmaß reduziert und dokumentiert; Abstands- und Hygieneregeln sind einzuhalten.

Kenntnisnahme des/-r Trainer*innen und Übungsleiter*innen

Hiermit bestätige ich, die oben angegebenen Hygienebestimmungen der HSG Wesel als Trainer*in / Übungsleiter*in zur Kenntnis genommen zu haben und bin mir meiner Verantwortung und Aufgaben im Rahmen der Vorschriften zur Wiederaufnahme des Handballbetriebs der Corona-Pandemie bewusst.

Trainer*in 1 Name, Vorname

Ort, Datum, Unterschrift

Trainer*in 2 Name, Vorname

Ort, Datum, Unterschrift

GRÜNDLICHES HÄNDEWASCHEN

1



Zunächst werden die Hände unter fließendes Wasser gehalten. Die Temperatur kann dabei frei gewählt werden.

2



Danach werden die Hände gründlich über das Handgelenk hinaus eingeseift bis es schäumt. In öffentlichen Räumen sollte ausschließlich Flüssigseife verwendet werden.

3



Die Seife wird gründlich für 30 Sekunden sowohl auf Handinnenflächen, -rücken, Fingerspitzen und -nägel, Fingerzwischenräume und Daumen gerieben.

4



Im Anschluss werden die Hände unter fließendem Wasser abgespült. Insbesondere in öffentlichen Räumlichkeiten sollte der Wasserhahn mit dem Ellbogen bzw. einem Einweghandtuch geschlossen werden.

5



Zuletzt werden die Hände sorgfältig, auch in den Fingerzwischenräumen mit Einweghandtüchern abgetrocknet.

HYGIENEREGELN HANDBALL



ABSTANDSREGELUNG BEACHTEN

Bei Kleingruppen- und Mannschaftstraining sollte zu jedem Zeitpunkt 2 Meter Mindestabstand eingehalten werden. Bei Laufeinheiten liegen keine einheitlichen Empfehlungen vor, dennoch sollten größere Abstände beim Hintereinander-Laufen eingehalten werden. Es werden mindestens 10 m empfohlen, um das Durchlaufen der Atemwolke zu verhindern. Beim nebeneinander Laufen werden 4-5 Meter Mindestabstand empfohlen.



KEIN KÖRPERKONTAKT

Jeglicher Körperkontakt ist zu vermeiden, um eine mögliche Verbreitung des Virus innerhalb der Kleingruppe zu stoppen. Dazu zählen u.a. Hilfestellungen mit Körperkontakt, Handschläge zur Begrüßung, Zweikämpfe, Umarmungen.



GRÜNDLICHES HÄNDEWASCHEN

Vor, nach und gegebenenfalls auch während des Trainingsbetriebs sollten die Hände gründlich entlang der Hygieneregeln des RKI gewaschen werden, um eine Verbreitung des Virus bzw. eine Ansteckung zu vermeiden. In den Sanitäreinrichtungen muss **mindestens** Flüssigseife bereitgestellt werden. Einen genauen Leitfaden mit Hinweisen zur Händehygiene sind unter www.dhb.de/returntoplay zu finden



RICHTIGES HUSTEN UND NIESEN

Um keine Krankheitserreger weiterzuverbreiten und andere vor Ansteckung zu schützen, sollten Erkrankte die folgenden allgemeinen Regeln beachten:

- Abstand von mindestens einem Meter von anderen Personen einhalten und wegdrehen
- Niesen oder husten am besten in ein Einwegtaschentuch, das nach einmaligem Gebrauch in einen Mülleimer mit Deckel geschmissen wird
- Ist kein Taschentuch griffbereit, sollte die Armbeuge vor Mund und Nase gehalten und ebenfalls dabei von anderen Personen abgewendet werden
- Nach dem Naseputzen, Niesen oder Husten gründlich die **Hände waschen!**



KLEINGRUPPENTRAINING UND DOKUMENTATION

Zunächst sollte der Trainingsbetrieb in Kleingruppen bis zu einer Gruppengröße von max. 5 Sportler*innen durchgeführt werden. Die Kleingruppen sollten sich stets aus denselben Sportler*innen und Trainer*innen zusammensetzen und dokumentiert werden. Gegebenenfalls kann die Gruppengröße nach Anpassung der Regelungen durch Bund und Länder auf 10 Personen erhöht werden.

(Dokumentationsbögen unter www.dhb.de/returntoplay)



OUTDOOR TRAINING BEVORZUGEN

Bis es zu einer Freigabe der Turn- und Sporthallen kommt, sollte das gemeinsame Kleingruppen-Training im Freien (z.B. Rasen-, Kunstrasen-, Sand-, Beton- oder Tartan-/ Kleinspielfeldplätze) durchgeführt werden.



REINIGUNG VON MATERIALIEN

Das RKI äußert sich diesbezüglich wie folgt: „In diesem Zusammenhang wird auch darauf hingewiesen, dass die konsequente Umsetzung der Händehygiene die wirksamste Maßnahme gegen die Übertragung von Krankheitserregern auf oder durch Oberflächen darstellt. [...] Wird eine Desinfektion im Einzelfall als notwendig erachtet, so sollte diese generell als Wischdesinfektion durchgeführt werden. Eine Sprühdeseinfektion, d.h. die Benetzung der Oberfläche ohne mechanische Einwirkung, ist weniger effektiv und auch aus Arbeitsschutzgründen bedenklich, da Desinfektionsmittel eingeatmet werden können. Auch Raumbegasungen zur Desinfektion sind hier grundsätzlich nicht erforderlich.“

www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/Reinigung_Desinfektion (Stand: 04.04.2020)

HYGIENEREGELN HANDBALL



BELÜFTUNG GESCHLOSSENER RÄUMLICHKEITEN

Bei der Wiederaufnahme des Trainingsbetriebs in Turn- und Sporthallen bzw. generell in geschlossenen Räumlichkeiten sollte auf eine ausreichende und regelmäßige Belüftung des Innenraums geachtet werden.



UMZIEHEN UND DUSCHEN

Die Sportler*innen und Trainer*innen duschen und ziehen sich ausschließlich zu Hause um und kommen dementsprechend schon in Sportkleidung zum Training.



STEUERUNG DES ZUTRITTS IN DIE RÄUMLICHKEITEN

Wenn möglich, ist bei einem Indoor-Trainingsbetrieb zwischen Ein- und Ausgängen zu differenzieren, um Warteschlangen bzw. das Aufeinandertreffen verschiedener Kleingruppen zu vermeiden. Ebenso sollten keine Personen in Eingangs- und Durchgangsbereichen verweilen.



INDIVIDUELLE AN- UND ABREISE

Die An- und Abreise zu Trainingseinheiten sollte stets individuell unter Berücksichtigung der Richtlinien (Mund-Nasenschutz-Maske in öffentlichen Verkehrsmitteln usw.) erfolgen. Fahrgemeinschaften mit Trainer*innen oder Trainingspartner*innen vom und zum Training sind zu vermeiden und im Ausnahmefall nur unter Verwendung einer Mund-Nasen-Schutzmaske zulässig.



NUTZUNG VON (EIGENEN) MATERIALIEN

Generell wird empfohlen eigene Materialien, wie Handbälle etc., im Trainingsbetrieb zu nutzen. Ansonsten sollten Bälle ausschließlich in den jeweiligen Kleingruppen verwendet und markiert werden.



UMKLEIDEKABINEN GESCHLOSSEN HALTEN

Umkleidekabinen bleiben stets verschlossen. Toiletten müssen wir ggf. noch auf sanitäranlagen erweitern. Corona-Schutzverordnung anschauen



RISIKOGRUPPEN SCHÜTZEN

Sportler*innen, Trainer*innen, Schiedsrichter*innen etc., die Teil der Risikogruppe sind (unter anderem auch mit relevanten Vorerkrankungen), oder mit Risikogruppen in direktem Kontakt stehen, wird empfohlen vorerst nicht eingesetzt zu werden. Sollten sich Personen trotz der Zugehörigkeit zu der Risikogruppe entscheiden am Handballbetrieb teilzunehmen, liegt dies und die Folgen dieser Entscheidung in der Verantwortung des Einzelnen.



VERSAMMLUNGEN UND FESTE

Auf (Mitglieder-)Versammlungen, Sitzungen in Vereinsheimen etc. sollte gänzlich verzichtet werden. Es wird empfohlen derartige Veranstaltungen online durchzuführen. Auch die Ansammlung von wartenden Personen sollte versucht werden zu vermeiden.



FESTLEGUNG EINES CORONA-BEAUTRAGTEN

Es wird empfohlen eine verantwortliche Person zur Qualitätssicherung und zur Einhaltung der Richtlinien zu benennen, die dafür Sorge trägt, dass alle nötigen Regelungen eingehalten werden (zum Beispiel Kennzeichnung der Ein- und Ausgänge, Bereitstellung von Desinfektionsmittel). Sie können für das Nichteinhalten der Vorschriften allerdings nicht haftbar gemacht werden.