Leitfaden Spieler/innen und Trainer/innen
(Regionalliga, JBBL, WNBL, HBV)
Sportclub Rist Wedel e.V.

Version 3 vom 19. September 2020

SYMPTOME / BESCHWERDEN

Wenn Symptome und/oder Beschwerden wie
Fieber
Muskel- und Gelenkschmerzen
Husten
Halsschmerzen
Verlust des Geruchs-/Geschmacksinns
auftreten (eines oder mehrere dieser Symptome), ist der jeweilige Trainer/in unmittelbar zu informieren.
Der Spieler/in muss vorsorglich vom Training ausgeschlossen werden.
Gleiches gilt, wenn ein Spieler/in Kontakt zu einem Infiziertem oder Verdachtsfall hatte.

Eine Trainings- oder Spielteilnahme ist erst wieder möglich, wenn der/die Spieler/in mindestens 24 Stunden fieberfrei und in gutem Allgemeinzustand ist.

Dieses gilt dem Schutz aller und ist Grundvoraussetzung dafür, dass ein geordneter Trainings- und Spielbetrieb stattfinden kann!

MELDEWEGE BEI VERDACHTS-/INFEKTIONSFALL

- ☐ Verantwortliche im Verein benachrichtigen (Spieler/in => Trainer/in => Sven und Andrea)
- ☐ folgende Informationen müssen berichtet werden: Symptombeginn, letzter Kontakt im Verein (Training, Spiel, Turnier?)
- ☐ Videokonferenz Trainer/Sven/Andrea und eventuell weitere Personen: Entscheidung, wer isoliert werden muss, wer eventuell getestet werden soll (nur in Ausnahmefällen) und Auswirkungen auf den Trainings-/Spielbetrieb
- ☐ alle weiteren Informationen und Meldungen (Team, andere Trainer, Mitglieder/Eltern, evtl. Gesundheitsamt, Liga etc.) erfolgt ausschließlich durch den Vorstand
- ☐ falls Quarantäne oder Isolation angeordnet ist, ist der jeweilige Trainer/in der Ansprechpartner dieser Person

Leitfaden Spieler/innen und Trainer/innen
(Regionalliga, JBBL, WNBL, HBV)
Sportclub Rist Wedel e.V.

Version 3 vom 19. September 2020

HÄUSLICHE HYGIENE

1. Abstand
    a) Möglichst Menschenansammlungen in der Nachbarschaft, beim Einkauf oder allgemein in der Öffentlichkeit meiden.
    b) Beim Spazieren/Sport ist Abstand von 1,5 m zu Dritten empfohlen (Fitnessstudio!)
    c) öffentlichen Verkehrsmittel nur mit Maske
2. Familienmitglieder / Mitbewohner
    a) Wenn ein Familienmitglied oder Mitbewohner Beschwerden (siehe oben) hat, ist der Trainer unmittelbar zu informieren. Der beteiligte Spieler muss vorsorglich vom Training ausgeschlossen werden
3. Händehygiene
4. Mund-Nasen Bedeckung (Alltagsmaske)
    a) Überall dort, wo von den örtlichen Behörden das Tragen einer Mund-Nasen Bedeckung (Alltagsmaske) vorgegeben oder empfohlen ist, muss diese getragen werden.
    b) Das Tragen der Alltagsmasken erfolgt dicht am Gesicht. Die Maske sollte nicht mit der Hand von außen berührt oder verschoben werden. Die Maske sollte Mund und Nase verhüllen. Sofern die Maske feucht oder mit Sekreten verunreinigt ist muss sie unmittelbar gewechselt werden. Nach dem Wechseln bzw. nach Entfernen der Maske muss die Maske direkt entsorgt und immer eine Händedesinfektion durchgeführt werden.
5. Husten und Niesen
    a) Halte beim Husten oder Niesen mindestens zwei Meter Abstand von anderen Personen und drehe dich weg.
    b) Niese oder huste am besten in ein Einwegtaschentuch. Verwende dieses nur einmal und entsorgen es anschließend in einem Mülleimer mit Deckel (keine Stofftaschentücher!).
    c) Immer gilt: Nach dem Naseputzen, Niesen oder Husten gründlich die Hände waschen oder desinfizieren.
    d) Ist kein Taschentuch griffbereit, sollte man sich beim Husten und Niesen die Armbeuge vor Mund und Nase halten und sich dabei ebenfalls von anderen Personen abwenden. Für Sekrete aus den Atemwegen empfiehlt sich die Verwendung von Einwegtüchern.
    e) Häufiges Husten und Niesen sollten ärztlich abgeklärt werden und kann Hinweis auf eine beginnende oder laufende Infektion sein.
6. Corona Warn App
    a) Es wird dringend empfohlen, dass alle Spieler/innen und Trainer/innen diese App nutzen

Leitfaden Spieler/innen und Trainer/innen
(Regionalliga, JBBL, WNBL, HBV)
Sportclub Rist Wedel e.V.

Version 3 vom 19. September 2020

TRAININGSABLAUF

Diese Checkliste dient der Verdeutlichung, woran sich ein/e Spieler/in bei der Teilnahme an einem Mannschaftstraining zu halten hat.

ANREISE

- ☐ wenn möglich zuhause umgezogen?
- ☐ eigene Trinkflasche dabei? Handtuch zum Abtrocknen des Schweißes dabei?
- ☐ Mundschutz im öffentlichen Raum getragen?

EINTRITT IN DIE HALLE

- ☐ Hände beim Betreten der Halle desinfiziert?
- ☐ Keine erhöhte Temperatur? Symptomfrei (siehe oben)?

IN DER HALLE

- ☐ Nach Kabinennutzung Hände gewaschen?
- ☐ Falls Regenerationsaktivitäten: Kein Folgetraining in der Halle?
- ☐ Alle Sachen mitgenommen?
- ☐ Duschen: Mindestabstand eingehalten? (max. 2 Personen je Dusche in der AST; mehrere Umkleiden nutzen)
  Schnell und mit wenig anderen geduscht?
- ☐ Hände am Ausgang desinfiziert?

ABREISE

- ☐ Mundschutz im öffentlichen Raum getragen?

Leitfaden Spieler/innen und Trainer/innen
(Regionalliga, JBBL, WNBL, HBV)
Sportclub Rist Wedel e.V.

Version 3 vom 19. September 2020

SPIELTAGSABLAUF

Diese Checkliste dient der Verdeutlichung, woran sich ein/e Spieler/in bei der Teilnahme an einem Ligaspiel (heim und auswärts) zu halten hat und welche Aufgaben Trainer/in haben.

ANREISE

- ☐ wenn möglich zuhause umgezogen?
- ☐ Mundschutz im öffentlichen Raum getragen?
- ☐ bei Auswärtsspielen: vor der Halle mit dem Team getroffen?

EINTRITT IN DIE HALLE

- ☐ Mundschutz vom Parkplatz bis zur Umkleide getragen?
- ☐ Hände beim Betreten desinfiziert?
- ☐ Keine erhöhte Temperatur? Symptomfrei (siehe oben)?

IN DER HALLE

- ☐ Wegführung eingehalten und Kontakte zu Teilnehmern des vorherigen Spieles vermieden?
- ☐ Kontakte zu Personal/ gegnerischem Team vermieden?
- ☐ Kein unnötiger Aufenthalt in der Kabine oder anderen Räumen?
- ☐ Nach Kabinennutzung Hände gewaschen?

ZUSCHAUER (NUR BEI HEIMSPIELEN)

- ☐ Hygienebauftragter vom Trainer benannt (Anwesenheit die gesamte Zeit erforderlich; nur Person, die nicht direkt am Spiel beteiligt ist)?
- ☐ Hygienebeauftragter vom Trainer in die Aufgaben und Verantwortlichkeiten eingewiesen?
- ☐ Vorbereitung für Hygienebeauftragten vor Warm-up erledigt (Bögen für Kontakterfassung liegen bereit, Desinfektionsmittel)??
- ☐ Aufgaben Hygienebeauftragter: max. 125 Zuschauer in der Halle, alle füllen den Kontakterfassungsbogen aus, alle tragen auf allen Wegen eine Mund-Nasen-Maske, alle desinfizieren sich beim Betreten und Verlassen der Halle die Hände, alle sitzen mit Abstand (Ausnahme: Personen aus einem Haushalt), keinerlei Kontakt zu Spieler/innen, Trainer/innen, Schiedsrichtern und Kampfgericht des laufenden Spieles?
- ☐ Einbahnstraßensystem wird eingehalten (sofern räumlich möglich)?

CAFETERIA (NUR BEI HEIMSPIELEN)

- ☐ keine Verwendung von Geschirr, Gläsern und Bechern (nur Einweg)?
- ☐ keine Selbstbedienung?
- ☐ alle Speisen und Getränke verpackt/abgepackt (außer Kaffee)?
- ☐ Verkaufsverbot für Alkohol eingehalten?
- ☐ Abstände werden beim Anstehen und Verkauf eingehalten (Markierungen am Boden)?
- ☐ Verkaufstisch steht so, dass Abstände eingehalten werden können und Laufwege sich nicht kreuzen?

WARM-UP/ SPIEL

- ☐ Individualübungen abseits/mit Mindestabstand zu anderen ausgeführt?
- ☐ Wegführung vom Feld/zur Kabine eingehalten?
- ☐ Bei Teambesprechung Mundschutz getragen oder Abstand gehalten?
- ☐ Beim Einlauf direkt ohne Handshakes zu meinem Sitzplatz gelaufen?
- ☐ Utensilien am Platz gehalten und selbst arrangiert?
- ☐ Möglichst viel Abstand auf der Spielerbank zu anderen gehalten?
- ☐ während des Spiels nicht unnötig laut geschrien?
- ☐ Nach Spielende direkt eigenen Platz aufgesucht?
- ☐ Von Gegnern & Fans ferngehalten und keine Handshakes verteilt?
- ☐ Falls Regenerationsaktivitäten: Mindestabstand eingehalten? Kein Folgespiel in der Halle?
- ☐ Alle Sachen mitgenommen und eigenen Müll entsorgt?
- ☐ Duschen: Mindestabstand eingehalten? (max. 2 Personen je Dusche in der AST; mehrere Umkleiden Nutzen)
  Schnell und mit wenig anderen geduscht?
- ☐ Tribüne gemieden und keinen Kontakt zu Zuschauern gehabt?
- ☐ Falls Essen bereitgestellt wird: Zügig und in ausreichend großem Raum gegessen?
- ☐ Maske beim Verlassen der Halle getragen?
- ☐ Hände am Ausgang desinfiziert?
- ☐ Heimspiel/Trainer: weißen SBB und Kontakterfassungsbögen aller Zuschauer in einem Umschlag in den Briefkasten geworfen (weiß, vor der Halle)?

ABREISE

- ☐ Keine physische Verabschiedung vorgenommen?
- ☐ Mundschutz im öffentlichen Raum getragen?