



## Trainingskonzept der Volleyballabteilung des TuS Brake von 1896 e.V.

Stand: 24.10.2020. v1.0

Liebe Volleyballer\*innen,

für uns alle sind diese Zeiten besonders, wir alle Leiden unter dem Corona-Virus und den Restriktionen. Trotz dieser Einschränkungen wollen wir einen, soweit wie es geht, „normalen“ Trainingsbetrieb aufrechterhalten. Infolgedessen werden auch die Trainingszeiten angepasst. Damit wir dieses ermöglichen können, brauchen wir jeden einzelnen von euch, um diese Zeit so unbeschadet wie möglich zu überstehen. Im weiteren Verlauf folgen allgemein gültige Regeln. Diese Regeln sind bindend.  
Gültig ab: 24.10.2020

### Allgemein:

1. Der Übungsleiter hat **VOR Trainingsbeginn** eine **Teilnehmerliste** zu führen, und spätestens am Ende der Trainingswoche in den Postkasten am Geschäftszimmer einzuwerfen.
2. Um euch selbst abzusichern empfehlen wir, die Liste abzufotografieren, um einen Nachweis zu haben.
3. Bei **jeglichen Krankheitssymptomen** ist auf eine Teilnahme zu verzichten und Zuhause zu bleiben, bis man wieder genesen ist

### Vor dem Training:

1. Alle kommen umgezogen zum Training.
2. Die Halle wird geschlossen als Team mit Mund- Nasenschutz (MNS) betreten.  
Ein hochgezogener Pulli ist kein MNS!
3. Die Hände sind am Eingang zu desinfizieren.
4. Der MNS wird erst in Hallenteil abgelegt.
5. Die Straßenschuhe sind im Vorraum zur Halle auszuziehen.
6. Die Halle ist nach dem Betreten abzuschließen.
7. Nach Eintritt wird die Halle durch die Seitentür betreten und zügig das Hallenteil betreten.  
Die Kabinen werden ausschließlich nach Trainingsende betreten.

### Während des Trainings:

1. Wir bleiben in unserem Hallenteil und vermeiden körperliche Kontakte.
2. Beim Betreten der Toiletten und Gänge besteht Maskenpflicht.

### Nach dem Training:

1. Nach dem Training ist die große Tür (Notausgang) zu öffnen, um zu Lüften.
2. Nach Möglichkeit sind Materialien und Sitzbänke zu desinfizieren. Für jedes Hallenteil steht ein Eimer mit Desinfektionsmittel bereit.
3. Pro Kabine sind **8 Personen** zugelassen, unter Einhaltung des Mindestabstandes von 1,50m. In den Duschen sind es höchstens 5, dort wo es Trennwände gibt, sonst ist die maximale Anzahl 4.
4. Die Halle ist durch die Tür der **Beachanlage zu verlassen**.  
Diese „Einbahnstraße“ hat sich in der Trainingswoche bewährt.

Diese Regeln werden jederzeit überprüft und angepasst, je nachdem welche Umstände eintreten. Uns ist bewusst, dass gewisse Regeln nicht „logisch“ und „sinnvoll“ erscheinen. Aber nur mit diesen Regeln ist es uns möglich den Trainingsbetrieb aufrecht zu erhalten.  
Für Rückfragen stehe ich stellvertretend für den Vorstand zur Verfügung.

Marcel Kutza