



# **Kontaktloses Hockeytraining im HC Delmenhorst e.V.**

Nach einem Entwurf von Oliver Heun (Steglitzer TK)

## **„Kontaktloses Hockeytraining“ während der Covid-19-Pandemie**

*Begründung in Anlehnung des Positionspapiers des DOSB*

Wir wollen durch angepasste Regeln im Sport ein bestmögliches Maß an „sozialer Distanz“ ermöglichen, um unserer gemeinsamen Verantwortung dabei auch weiterhin gerecht zu werden, die Zahl der Neuinfektionen mit dem Corona-Virus auf einem für unser Gesundheitssystem beherrschbaren Niveau zu halten.

Gleichzeitig wollen wir aber auch der durch Kontakt- und Ausgangsbeschränkungen resultierenden Vereinsamung und dem Bewegungsmangel sowie den hohen sozialen und psychischen Belastungen in den Familien entgegenwirken. Dies kann u. A. dadurch gelingen, dass wir den vielen Menschen in unserem Land wieder Zugänge zu dem für das physische und psychische Wohlbefinden so wertvollen Sporttreiben in unseren Vereinen ermöglichen. Zu Recht werden unsere Vereine als die sozialen Tankstellen der Gesellschaft beschrieben und gerade für die Kinder und Jugendlichen sowie deren Familien bietet das gemeinsame Sporttreiben einen unschätzbaren positiven sozialen Wert.

Wir haben uns mit sportartspezifischen Übergangs-Regeln für die Wiederaufnahme des Trainingsbetriebs auseinandergesetzt. Wir werden ein deutlich anderes Sporttreiben erleben, bei dem Solidarität, Bewegung, Spiel und Spaß bewusster in den Vordergrund rücken. Diese Regeln für ein verändertes, an die aktuelle Situation angepasstes Sporttreiben werden wir bis an die Mitglieder tragen.

Das Einhalten eines Regelwerks und ein hohes Maß an Disziplin sind dem Sport immanent und werden dafür sorgen, dass mit Hilfe von Übergangs-Regeln zum Sportbetrieb und ihrer konsequenten Anwendung das Ansteckungsrisiko minimiert wird. Unstrittig ist dabei, dass beim „neuen“ Sporttreiben viele gewohnte Aktivitäten und Wettkampfformate unterbleiben müssen.

Dies gilt sowohl für die konkrete Ausübung der Sportarten, aber auch für das soziale Miteinander im Umfeld des aktiven Sports. Hier setzen wir auf die wertvollen Organisationsfähigkeiten und die hohe Eigenverantwortung bei Sportler\*innen, Trainer\*innen und Verantwortlichen im Verein.



## Kontaktloses Hockeytraining im HC Delmenhorst e.V.

Nach einem Entwurf von Oliver Heun (Steglitzer TK)

### Die 10 Leitplanken des DOSB (siehe Anhang 1):

- Distanzregeln einhalten
- Körperkontakte müssen unterbleiben
- Mit Freiluftaktivitäten starten
- Hygieneregeln einhalten
- Vereinsheime und Umkleiden bleiben geschlossen
- Fahrgemeinschaften vorübergehend aussetzen
- Veranstaltungen und Wettbewerbe unterlassen
- Trainingsgruppen verkleinern
- Angehörige von Risikogruppen besonders schützen
- Risiken in allen Bereichen minimieren

Unter diesen Leitplanken unsere Mitglieder stufenweise wieder zu aktivieren und sie in ihrer Eigenverantwortung und ihrem zivilgesellschaftlichen Engagement zu stärken, indem sich der autonome Sport selbst angepasste Regeln in Zeiten von Corona auferlegt, hat unzählige Vorteile:

Gerade Kinder und Jugendliche können wieder ihrem Bewegungsdrang nachkommen und „abreagieren“.

- Menschen kommen wieder in Bewegung und stärken dabei ihr Immunsystem,
- Menschen finden beim Sporttreiben einen Ausgleich in schwierigen Zeiten,
- Sportvereine und ihre TrainerInnen sind wieder aktiv für ihre Mitglieder da,
- soziale Bindungen werden trotz Wahrung der Distanz wieder aktiviert,
- Menschen können wieder selbstbestimmter ihr Leben gestalten,
- zivilgesellschaftlich organisierter Sport finanziert sich wieder selbst.

Daher möchten wir Sie ermutigen, im Falle einer sukzessiven Aufhebung der bestehenden Kontaktsperren den organisierten Mannschaftssport mit zu unterstützen und mit Vertrauen in die Fähigkeiten das vereinsbasierte, auf die Situation angepasste Sporttreiben in Deutschland unter den Leitplanken zu erlauben. Wir sind im Mannschaftssport auch in der Lage, Trainingsinhalte auf „Individualsport-Vorgaben“ herunterzubrechen.

# Kontaktloses Hockeytraining im HC Delmenhorst e.V.

Nach einem Entwurf von Oliver Heun (Steglitzer TK)



## Voraussetzungen für die Umsetzung im Hockey-Club Delmenhorst e.V.:

1. Die Sportanlage darf nur von SpielerInnen und TrainerInnen bzw. durch das dringend erforderliche Funktionspersonal (bspw. Platzwart, weitere Aufsichtsperson) betreten werden.
2. 2-4 Hockey-Trainer sind während jeder Trainingseinheit vor Ort. Ein Verantwortlicher für jeden Trainingstag wird benannt, welcher alle Anwesenden dokumentiert
3. 30min vor Beginn der ersten an dem Tag stattfindenden Trainingseinheit wird die Sportanlage entsprechend vorbereitet (Aufbau der Absperrungen und Markierungen)
4. Einweisung aller TrainerInnen erfolgt durch den Vorstand und den Jugendkoordinator im Vorfeld per Video-Meeting.
5. Alle TrainerInnen halten Abstand und müssen den trainerspezifischen Verhaltensregeln und Weisungen (*Siehe Anhang 2*) Folge leisten und unterschrieben vorlegen. Bei Minderjährigen TrainerInnen unterschreiben TrainerIn und eine erziehungsberechtigte Person.
6. Eine Einweisung der SpielerInnen erfolgt per Mail (Erziehungsberechtigte).
7. Spieler müssen angemeldet sein, um am Trainingsbetrieb teilnehmen zu dürfen. Die Anmeldung und Anwesenheitskontrolle erfolgt über das Teamsystems. Somit soll auch im Falle einer Neuinfektion gewährleisten sein, die Infektionskette nachverfolgen zu können.
8. Es gibt nur bestimmte Zeitfenster, in denen die entsprechenden Wartezone betreten werden dürfen.
9. Die möglichen Trainingszeiten werden im Vorfeld über das Teamsystems veröffentlicht, vergeben und dokumentiert.
10. Kinder werden auf dem dafür vorgesehenen Parkplatz abgegeben und betreten unter Beachtung der Abstandsregeln (mindestens 2m) über die markierten Zuwegungen die für ihre Trainingsgruppe vorgesehene Wartezone „Clubhaus-Seite“ oder „Graft-Seite“.
11. Alle SpielerInnen/Eltern von Minderjährigen sind dazu verpflichtet den Verhaltenskatalog für SpielerInnen unterschrieben abzugeben.
12. Toilettengang nur mit Anmeldung bei den TrainerInnen, eigener Weg wird freigehalten.
13. Disziplin ist Voraussetzung. Ein Fehlverhalten zieht einen Trainingsausschluss nach sich.

# Kontaktloses Hockeytraining im HC Delmenhorst e.V.

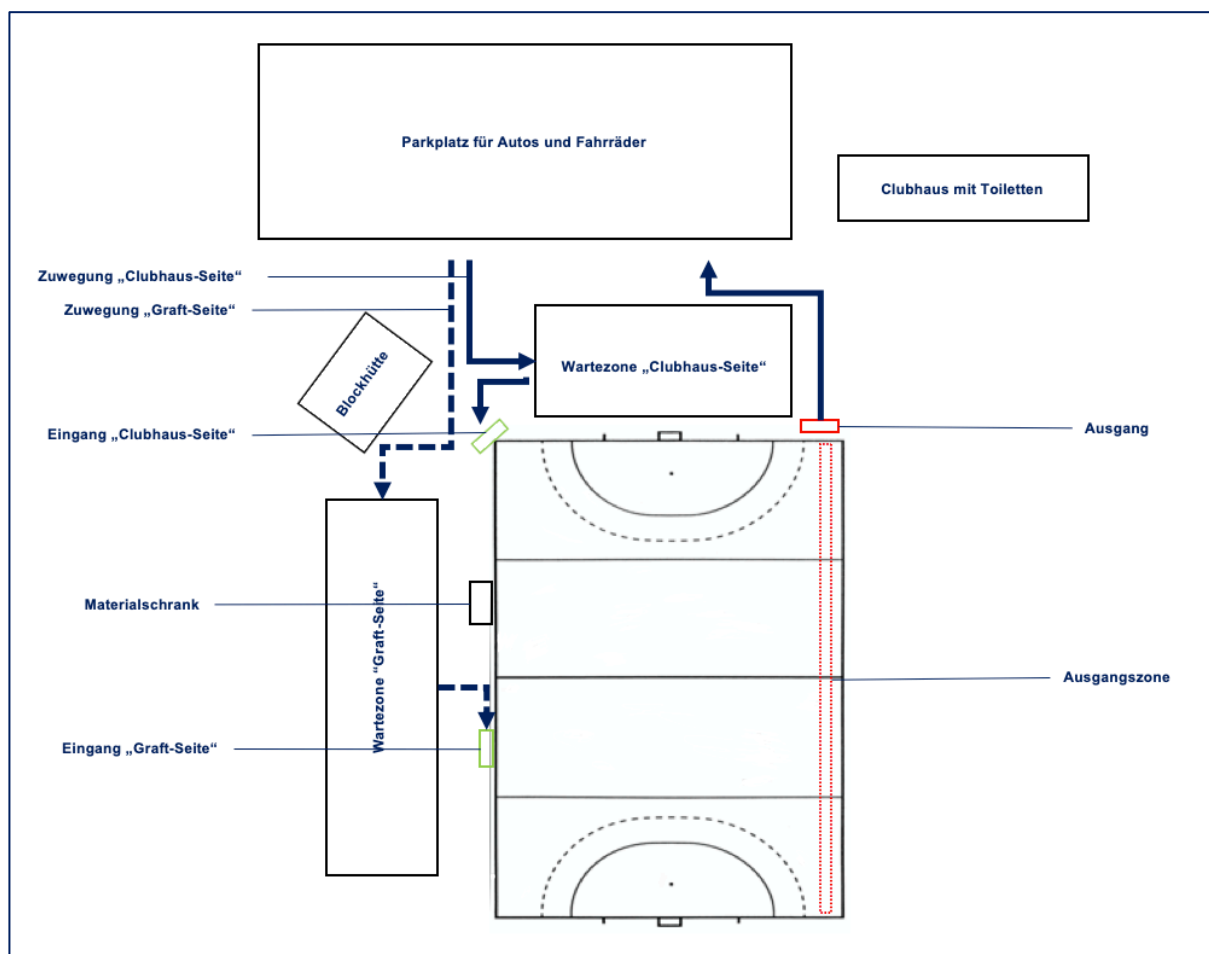
Nach einem Entwurf von Oliver Heun (Steglitzer TK)

## Materialien, welche für die Durchführung notwendig sind

- Hütchen und Markierungsstreifen
- Mittel zur Hand- und Flächendesinfektion
- Absperrband und laminierte Schilder

## Vorkehrungen auf der Sportanlage:

- Zwei Eingangsbereiche
  - o „Clubhaus-Seite“
  - o „Graft-Seite“
- Einrichtung von Warte, Ankunfts- und Abholzone und Zuwegungen vor den jeweiligen Kunstrasenhälften
- Absperrung der Umkleidehäuser
- Nur die Toiletten sind geöffnet, keine Duschen



# Kontaktloses Hockeytraining im HC Delmenhorst e.V.

Nach einem Entwurf von Oliver Heun (Steglitzer TK)



## Betreten der Sportanlage:

Das Bringen erfolgt über den Parkplatz für Autos und Fahrräder. Die SpielerInnen betreten über die durch das Teamsystems im Vorfeld zugewiesenen Zuwegungen die entsprechende Wartezone, um anschließend nach Aufforderung durch die zuständigen TrainerInnen durch die markierten Zuwegungen und Eingänge unter Einhaltung der Abstandsregeln (mindestens 2m) ihr jeweiliges Trainingsfeld auf der „Clubhaus-Seite“ bzw. „Graft-Seite“ zu betreten. Das Betreten ist nur in den dafür vorgesehenen Zeitfenstern möglich. Eine verspätete Ankunft zieht einen Ausschluss für die jeweilige Trainingseinheit nach sich.

## Verlassen der Sportanlage:

Nach dem Training verlassen alle SpielerInnen einzeln und erst nach Aufforderung durch die entsprechenden TrainerInnen unter Einhaltung der Abstandsregeln (mindestens 2m) und über die markierten Ausgangswege den Kunstrasen. Die Abholung erfolgt auf dem Parkplatz.

## Trainingsinhalte und Trainingsumsetzung:

Jedes Feld ist ausgerüstet mit entsprechenden Trainingsmaterial für jede/n SpielerIn. Kein Material muss mit der Hand angefasst werden. Die Getränke werden am eigenem Trainingsfeld positioniert.

- Die TrainerInnen bauen die Übungen auf und ab
- Erklärungen und Korrekturen ausschließlich ohne Körperkontakt und unter Einhaltung der Abstands- und Hygieneregeln
- Techniktraining
- Ausschließlich Schulung der Stocktechniken (Ballabgabe und Ballannahme, Ballführung, 2D-Umspielen, 3D-Umspielen etc.)
- Übungsformen finden ausschließlich ohne Körperkontakt statt
- Vermeidung von 2-Kämpfen, d.h. keine wettkampfnahmen Spielformen oder Ähnliches, sondern klarer Schwerpunkt auf Technik- und Athletiktraining
- Passspiel und Taktische Übungsformen nur mit mind. 2m Abstand zwischen den Spielerinnen



## Anhang 1



### 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 Spilsportarten, 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 (bis zu fünf Personen), 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. Individualtraining kann eine Option sein.

## **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.

In der Version vom 28. April 2020



## Anhang 2

### Verhaltensregeln für TrainerInnen

1. Es gelten die zehn Leitplanken des DOSB
2. Bei Auftreten jeglicher Infekt-Symptome kann keine Teilnahme am Trainingsbetrieb erfolgen. Außerdem ist bei Auftreten von Symptomen der Jugendkoordinator und Vorstand zu informieren (telefonisch oder per Mail).
3. 1h vor jedem Training muss selbstständig eine Fiebermessung gemacht werden. Ist die Temperatur über 37,2 muss der Sportler/ die Sportlerin zu Hause bleiben.
4. Alle TrainerInnen sind verpflichtet, sich mit den möglichen Trainingsinhalten vertraut zu machen.
5. Alle TrainerInnen verpflichten sich der Einhaltung der Abstandsregeln (mindestens 2m).
6. Es darf kein physischer Kontakt zu Trainerkollegen und -kolleginnen sowie allen SpielerInnen und Eltern stattfinden.
7. Alle TrainerInnen achten auf die Einhaltung des Verhaltenskatalogs für SpielerInnen.
8. Ausschließlich die TrainerInnen sind für den Auf- und Abbau von Übungen verantwortlich.
9. Es dürfen keine Hockeytaschen mitgeführt werden, sondern lediglich Turn- oder Jutebeutel mit einem Getränk und ggf. warmer Kleidung und dem eigenen Schläger mitgebracht werden.
10. Das Umziehen am Platz ist verboten und muss zuhause geschehen.
11. Es muss eine Namensliste der anwesenden Personen geführt und archiviert werden.

---

Datum, Unterschrift TrainerIn

---

Unterschrift Erziehungsberechtigte





## Anhang 3

### Verhaltenskatalog für SpielerInnen zum Unterschreiben:

1. Es gelten die 10 Leitplanken des DOSB.
2. Die Teilnahme am Trainingsbetrieb ist nur nach Anmeldung über das Teamsystems möglich. Verspätungen und Nicht-Eintragung im Teamsystems haben für die jeweilige Einheit einen Trainingsausschluss zur Folge.
3. Der Wartebereich ist rechtzeitig zu betreten.
4. Bei Auftreten jeglicher Infekt-Symptome kann keine Teilnahme am Trainingsbetrieb erfolgen. Außerdem ist bei Auftreten der/die TrainerIn bzw. der Jugendkoordinator zu informieren (telefonisch oder per Mail).
5. 1h vor jedem Training muss selbstständig eine Fiebermessung gemacht werden. Ist die Temperatur über 37,2 muss der Sportler/ die Sportlerin zu Hause bleiben.
6. Vor den Sportangeboten findet eine Aufklärung über die grundsätzlichen Hygiene und Abstandsregeln statt.
7. Alle SpielerInnen sind verpflichtet, sich im Vorfeld vor der Abfahrt zur Sportanlage mit den Maßnahmen und Vorkehrungen vor Ort vertraut zu machen.
8. Alle Teilnehmenden führen eigene Hände-Desinfektionsmittel mit sich.
9. Die Einhaltung aller Abstandsregeln (kein Abklatschen, Hände schütteln, Umarmen, Schulterklopfen o.ä.) ist verpflichtend.
10. Alle SpielerInnen berühren kein Fremdmaterial (andere Schläger, Getränkeflaschen, jegliche Trainingsmaterialien etc.)
11. Ein Toilettengang erfolgt nur nach Anmeldung bei den zuständigen TrainerInnen.
12. Es dürfen keine Hockeytaschen mitgeführt werden, sondern lediglich Turn- oder Jutebeutel mit einem Getränk und ggf. warmer Kleidung mitgebracht werden.
13. Das Umziehen am Platz ist verboten und muss zuhause geschehen.
14. Getränke werden zur jeweiligen Trainingsfeld mitgenommen und mit einem Mindestabstand von 2m zueinander am Rand des Trainingsfelds aufgestellt
15. Bei Nicht-Einhaltung des Verhaltenskatalogs erfolgt ein Platzverweis.

### Für SpielerInnen, die mit dem Auto gebracht werden:

16. Während des Trainings dürfen sich keine Eltern neben dem Spielfeld aufhalten
17. Bei Abholung warten die Eltern unter Einhaltung der Abstandsregeln (oder gar im Auto)
18. Auf Fahrgemeinschaften sollte verzichtet werden.

---

Datum, Unterschrift SpielerIn

---

Unterschrift Erziehungsberechtigte