

Handlungsempfehlungen zur Ausübung des Volleyballsports **Stand: 06.06.2020**

*DAS HÖCHSTE GUT IST DIE GESUNDHEIT ALLER –
VOLLEYBALLER*INNEN – DIESE GILT ES STETS ZU SCHÜTZEN.*

Aufgrund der neuen Corona-Schutz-Verordnung des Landes Sachsen (gültig ab 06. Juni 2020) möchte der Sächsische Sportverband Volleyball e.V. seinen Mitgliedern folgende Handlungsempfehlungen nahelegen:

1. Aufklärung und Informationspflicht

Alle Sportler*innen bzw. die Erziehungsberechtigten und Übungsleiter sowie Betreuer bestätigen vor Beginn des Trainings/ Wettkampfs die Kenntnis der vorliegenden Empfehlungen sowie der Hygieneregeln. Personen mit COVID-19-verdächtigen Symptomen (Typische Krankheitssymptome sind Fieber, trockener Husten, Geruchs- sowie Geschmacksstörungen, Bindehautentzündung, leichter Durchfall, Müdigkeit oder Kurzatmigkeit) oder einem positiven Coronavirus-Nachweis sowie bei erfolgtem Kontakt zu nachweislich infizierten Personen ist die Teilnahme am Training/ Wettkampf untersagt. Dies wird per Unterschrift bestätigt und muss vor jeder Trainingseinheit/ jedem Wettkampf neu bestätigt werden. Auf den Mindestabstand ist, wo immer möglich, zu achten.

2. Umsetzung der Schutzmaßnahmen

- a) Die für den Volleyballsport signifikant typischen und elementar notwendigen Kontakte sowie die Unterschreitung des Mindestabstandes (z.B. bei Netzaktionen) sind erlaubt. Auf gewohnte Rituale wie Begrüßungen, „Abklatschen“ oder Verabschiedungen per Handschlag/ Umarmung ist zu verzichten. Trainingseinheiten sind so zu konzipieren, dass der körperliche Kontakt auf ein Minimum beschränkt wird.
- b) Die allgemeingültigen Hygieneregeln sind während des Trainings/ Wettkampfes einzuhalten (siehe Anhang). Es besteht in den Sportstätten bzw. Einrichtungen keine Pflicht, Mund-Nasen-Bedeckungen zu tragen. Während der Trainingszeit ist das wiederholte Auf- und Absetzen der Mund-Nasen-Bedeckungen zu unterlassen, da dadurch eine höhere Infektionsgefahr entsteht. Der Mindestabstand ist auch in den Umkleidebereichen sowie Sanitärbereichen unbedingt einzuhalten. Unter diesen Bedingungen ist auch die Öffnung von Umkleiden und Duschen möglich.

- c) Die Sportstätten werden nicht für den Publikumsverkehr wie z.B. Eltern, Zuschauer, Begleitpersonen usw. geöffnet. Die Sportler*innen kommen entweder allein zum Training/ Wettkampf oder werden von den Begleitpersonen am Eingang abgegeben.
- d) Es werden geeignete Vorkehrungen getroffen, damit sich alle Personen nach Betreten der Sportstätte bzw. der Einrichtung die Hände waschen oder desinfizieren können.
- e) Die Sportler*innen sind angehalten, eigene Materialien (z.B. Matte, Handtuch) mitzubringen. Es erfolgt kein Austausch von Materialien untereinander. Trinkflaschen sind verwechslungssicher zu beschriften.
- f) Die Trainingsgruppen sollen die üblichen Größen (max. 15 Personen) nicht überschreiten. Weiterhin sind Wechsel zwischen verschiedenen Trainingsgruppen zu vermeiden. Der Zu- und Abgang zu den verschiedenen Feldern der unterschiedlichen Trainingsgruppen ist gestaffelt und unter Einhaltung des Mindestabstandes vorzunehmen.
- g) Soweit möglich werden das Training oder Teile des Trainings nach draußen verlegt (Warm up, Cool down, Cardiotraining etc.).
- h) Alle Bälle sind nach dem Training zu desinfizieren bzw. intensiv zu reinigen. Zwischen nachfolgenden Trainingsgruppen ist eine Pause von circa 10 Minuten einzuhalten, um den begegnungsfreien Zu- und Abgang der Sportler*innen zu gewährleisten. Das Lüften der Halle sowie ständiger Luftaustausch ist nach Möglichkeit vorzunehmen.
- i) Die an Training bzw. Wettkämpfen teilnehmenden Personen sind zu dokumentieren, um Kontakte bzw. mögliche Infektionsketten nachvollziehen zu können. Diese Dokumentation muss mindestens 3 Monate im Verein aufbewahrt werden.
- j) Auf Aktionen wie „geselliges „Ausklingen-lassen“ oder „Abschlussgetränk“ muss verzichtet werden.
- k) Jeder Verein bestimmt einen Hygienebeauftragten, der als Ansprechpartner in dieser Thematik agiert. Die Trainer*innen bzw. das Org.-Team sind verantwortlich für die strenge Einhaltung aller vorgegebenen Maßnahmen und Verhaltensregeln während der einzelnen Phasen des Trainings/ Wettkampfes und müssen dazu ständig im Dialog mit den Sportler*innen und ggf. deren Erziehungsberechtigten sein.

3. Wettkämpfe

- a) Unter Einhaltung der Hygienevorschriften/ Schutzmaßnahmen (s. Punkt 2) können Wettkämpfe ohne Publikum stattfinden. Zum Zeitpunkt des Wettkampfes dürfen sich nur Sportler*innen, Trainer*innen (max. 2 Personen), Betreuer*innen (max. 2 Personen), das Kampf- und Schiedsgericht sowie das Org.-Team am Spielort aufhalten. Eltern, Verwandte und Bekannte sind bis auf weiteres nicht zugelassen.
- b) Die Nicht-Berücksichtigung des Mindestabstandes darf nur während der Ausübung des unmittelbaren Wettkampfspieler erfolgen.
- c) Siegerehrungen sind kontaktlos vorzunehmen.
- d) Spielfreie Mannschaften (z.B. beim Beachvolleyball) müssen die üblichen Abstandsregelungen einhalten.
- e) Bundesländerübergreifende Wettkämpfe sind nicht statthaft.

Anmerkung

Bitte geht sorgsam mit diesen Änderungen um und versucht das Ansteckungsrisiko nach bestem Wissen und Gewissen zu minimieren, damit wir baldmöglichst zum „normalen“ Volleyballsport zurückkehren können. Besonders die Nichteinhaltung des Mindestabstandes sollte nach dem Motto „So viel wie nur unbedingt nötig und so wenig wie möglich“ realisiert werden. Der Trainings- und Spielbetrieb der Kinder und Jugendlichen ist vorrangig zu behandeln und einzuführen, um den Nachwuchs weiterhin an den Volleyballsport zu binden.

Unsere Handlungsempfehlungen gelten für das Training und für Wettkämpfe in Hallen und auf Beachplätzen bis auf Widerruf und können durch Festlegungen der Städte und Kreise sowie von anderen Hallen- und Beachplatzbetreibern verändert werden.

Dies ist 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 bzw. ausgeübt werden.



Infektionen vorbeugen:

Die 10 wichtigsten Hygienetipps

Im Alltag begegnen wir vielen Erregern wie Viren und Bakterien. Einfache Hygienemaßnahmen tragen dazu bei, sich und andere vor ansteckenden Infektionskrankheiten zu schützen.

1. Regelmäßig Hände waschen

- ▶ wenn Sie nach Hause kommen,
- ▶ vor und während der Zubereitung von Speisen,
- ▶ vor den Mahlzeiten,
- ▶ nach dem Besuch der Toilette,
- ▶ nach dem Naseputzen, Husten oder Niesen,
- ▶ vor und nach dem Kontakt mit Erkrankten,
- ▶ nach dem Kontakt mit Tieren.



2. Hände gründlich waschen

- ▶ Hände unter fließendes Wasser halten,
- ▶ von allen Seiten mit Seife einreiben,
- ▶ dabei 20 bis 30 Sekunden Zeit lassen,
- ▶ unter fließendem Wasser abwaschen,
- ▶ mit einem sauberen Tuch trocknen.

3. Hände aus dem Gesicht fernhalten

- ▶ Fassen Sie mit ungewaschenen Händen nicht an Mund, Augen oder Nase.



4. Richtig husten und niesen

- ▶ Halten Sie beim Husten und Niesen Abstand von anderen und drehen sich weg.
- ▶ Benutzen Sie ein Taschentuch oder halten die Armbeuge vor Mund und Nase.



5. Im Krankheitsfall Abstand halten

- ▶ Kurieren Sie sich zu Hause aus.
- ▶ Verzichten Sie auf enge Körperkontakte, solange Sie ansteckend sind.
- ▶ Halten Sie sich in einem separaten Raum auf und benutzen Sie wenn möglich eine getrennte Toilette.
- ▶ Benutzen Sie Essgeschirr oder Handtücher nicht mit anderen gemeinsam.



6. Wunden schützen

- ▶ Decken Sie Wunden mit einem Pflaster oder Verband ab.

7. Auf ein sauberes Zuhause achten

- ▶ Reinigen Sie insbesondere Küche und Bad regelmäßig mit üblichen Haushaltsreinigern.
- ▶ Lassen Sie Putzlappen nach Gebrauch gut trocknen und wechseln sie häufig aus.



8. Lebensmittel hygienisch behandeln

- ▶ Bewahren Sie empfindliche Nahrungsmittel stets gut gekühlt auf.
- ▶ Vermeiden Sie den Kontakt von rohen Tierprodukten mit roh verzehrten Lebensmitteln.
- ▶ Erhitzen Sie Fleisch auf mindestens 70 °C.
- ▶ Waschen Sie Gemüse und Obst gründlich.

9. Geschirr und Wäsche heiß waschen

- ▶ Reinigen Sie Ess- und Küchenutensilien mit warmem Wasser und Spülmittel oder in der Spülmaschine.
- ▶ Waschen Sie Spüllappen und Putztücher sowie Handtücher, Waschlappen, Bettwäsche und Unterwäsche bei mindestens 60 °C.



10. Regelmäßig lüften

- ▶ Lüften Sie geschlossene Räume mehrmals täglich für einige Minuten.