



# Zurück am Ball!

Hygienekonzept und Leitfaden für alle Mannschaften inklusive Trainer,  
Spieler und Betreuer des 1. FC Ispringen

Stand: 17. Mai 2020



# Der Wiedereinstieg laut Verordnung – Unsere Grundsätze

Die Verordnung des Landes Baden-Württemberg erlaubt dem 1. FC Ispringen den Trainingsbetrieb im Freiem und unter Auflagen ab dem 11. Mai 2020. Das Konzept sieht u.a. vor:

- Während der gesamten Trainings- und Übungseinheiten muss **ein Abstand von mindestens eineinhalb Metern** zwischen sämtlichen anwesenden Personen durchgängig eingehalten werden.
- Ein Training von Sport- und Spielsituationen, in denen ein direkter **körperlicher Kontakt** erforderlich oder möglich ist, **ist untersagt**.
- Trainings- und Übungseinheiten dürfen ausschließlich individuell oder in Gruppen von **maximal fünf Personen** erfolgen: Bei größeren Trainingsflächen gilt, dass eine Trainingsgruppe von maximal fünf Personen pro 1.000 Quadratmeter zulässig ist: **Auf dem Rasenplatz dürfen demnach max. 34 Personen – auf dem Kunstrasen max. 32 Personen inkl. Trainer und Betreuer anwesend sein**
- Die gemeinsam benutzten **Sport- und Trainingsgeräte müssen nach der Benutzung sorgfältig gereinigt und desinfiziert** werden.
- Die Sportlerinnen und Sportler müssen sich **zu Hause umziehen**: Umkleiden und Sanitärräume, insbesondere Duschräume, bleiben geschlossen. Eine Ausnahme gilt nur für Toiletten, die nacheinander betreten werden sollen.
- Um Infektionsketten gegebenenfalls nachvollziehen zu können, sind die Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Trainings- und Übungsangebote zu dokumentieren – ein **entsprechendes Formular mit Check- und Teilnehmerliste** liegt auf dem Sportgelände aus und kann auch auf der FCI-Webseite heruntergeladen werden
- Zudem ist **eine Person dem Hygieneverantwortlichen bei Anmeldung des Trainings zu benennen**, die für die Einhaltung der Verhaltensregeln pro Mannschaft verantwortlich ist.

# 1. Gesundheitszustand

Wer die genannten Regelungen beachtet und vollzieht, darf das FCI-Sportgelände betreten. Die Trainer haben zudem vor dem Training bei den Spielern abzuklären:

- Liegt eines der folgenden Symptome vor, sollte die Person dringend zuhause bleiben bzw. einen Arzt aufsuchen: Husten, Fieber (ab 38 Grad Celsius), Atemnot, sämtliche Erkältungssymptome
- Gleiches Vorgehen gilt, wenn Symptome bei anderen Personen im eigenen Haushalt vorliegen.
- Bei einem positiven Test auf das Coronavirus (COVID-19) im eigenen Haushalt muss die betreffende Person 14 Tage aus dem Trainingsbetrieb genommen werden.
- Ggf. Abgabe von gesundheitlichen Erklärungen/Bestätigungen zum aktuellen Gesundheitszustand

## 2. Minimierung der Risiken in allen Bereichen

- Nutzung des gesunden Menschenverstandes
- Hat man bzgl. eines Trainings oder einer Übung ein ungutes Gefühl und/oder ist sich über möglichen Risiken nicht im Klaren, sollte darauf verzichtet werden.
- Risikogruppen-Zugehörigkeit der teilnehmenden Personen klären
- Für Angehörige von Risikogruppen ist die Teilnahme am Training ebenfalls von hoher Bedeutung. Umso wichtiger ist es, das Risiko für diesen Personenkreis bestmöglich zu minimieren. In diesen Fällen ist nur geschütztes Individualtraining möglich.
- DIE TEILNAHME AM TRAINING IST FREIWILLIG

# 3. Organisatorische Umsetzung

## GRUNDSÄTZE

- Das Training muss eine Woche vorher angemeldet werden, damit ein entsprechender Belegungsplan erstellt werden kann.
- Trainer und Betreuer informieren mit diesem Leitfaden die Trainingsgruppen über die geltenden allgemeinen Sicherheits- und Hygienevorschriften
- Den Anweisungen der Verantwortlichen zur Nutzung des Sportgeländes ist Folge zu leisten.
- Eine Platzhälfte soll von maximal einer Trainingsgruppe genutzt werden. Die Trainingszeiten sind so zu organisieren, dass ein Aufeinandertreffen mehrerer Trainingsgruppen bestmöglich vermieden wird.
- Eine rechtzeitige Rückmeldung, ob man am Training teilnehmen kann, ist zu empfehlen, um die Trainingsplanung anhand der Leitplanken zu ermöglichen.
- Gewissenhafte Dokumentation der Trainingsbeteiligung je Trainingseinheit.

# 3. Organisatorische Umsetzung

## ANKUNFT UND ABFAHRT

- Auf Fahrgemeinschaften bei der Anfahrt ist möglichst zu verzichten
- Ankunft am Sportgelände frühestens zehn Minuten vor Trainingsbeginn.
- Alle Teilnehmer kommen bereits umgezogen auf das Sportgelände oder müssen sich direkt am Platz umziehen.
- Verlassen des Sportgeländes direkt nach dem Training; das Duschen erfolgt zu Hause.

# 3. Organisatorische Umsetzung

## AUF DEM SPIELFELD UND DEM SPORTGELÄNDE

- Alle Trainingsformen müssen unter den Voraussetzung in diesem Leitfaden, vor allem der Abstandsregeln, durchgeführt werden.
- Bildung von 5er-Gruppe, die im Optimalfall bei jeder Trainingseinheit in der gleichen Zusammensetzung zusammenkommen.
- Nutzung und Betreten des Sportgeländes ausschließlich, wenn ein eigenes Training geplant ist.
- Zuschauende Begleitpersonen sind beim Training nicht zu empfehlen und möglichst zu vermeiden.
- Die gemeinsame Nutzung von Umkleiden und Duschen wird vorerst ausgesetzt.
- Der Zugang zu Toiletten sowie Waschbecken mit Seife muss sichergestellt sein.

## 4. Hygiene- und Distanzregeln

- Händewaschen (mindestens 30 Sekunden und mit Seife) vor und direkt nach der Trainingseinheit – entsprechender Hinweis hängt aus
- Keine körperlichen Begrüßungsrituale (zum Beispiel Händedruck) durchführen.
- Mitbringen eigener Getränkeflasche, die zu Hause gefüllt wurde.
- Vermeiden von Spucken und von Naseputzen auf dem Feld.
- Kein Abklatschen, In-den-Arm-Nehmen und gemeinsames Jubeln.
- Abstand von mindestens 1,5 bis zwei Metern bei Ansprachen und Trainingsübungen.



**Wasser marsch!**  
Ärmel hoch und Hände richtig nass machen.

**Einseifen!**  
Mit einer ordentlichen Portion Seife.

**Zeit lassen!**  
Gründlich einschäumen, auch zwischen den Fingern und an den Fingerspitzen. Das dauert 20 bis 30 Sekunden.

**Runter damit!**  
Hände von allen Seiten unter das Wasser halten. Den Seifenschaum gut abspülen.

**Trocknen!**  
Am besten mit einem Einmaltuch.

**RICHTIG  
HÄNDE  
WASCHEN**

**Geht ganz einfach!**

**Nicht vergessen!**  
Auf den Händen sitzen sie: Viren und Bakterien.

**Immer:**

- ▶ vor dem Essen
- ▶ nach dem Klo
- ▶ wenn man von draußen kommt
- ▶ wenn man die Nase geputzt hat
- ▶ wenn man ein Tier gestreichelt hat

**Deshalb:**  
Nicht mit den Händen ins Gesicht fassen und Hände mehrmals täglich waschen.

**Und noch ein Tipp:** Bei Schnupfen häufig Hände waschen!

Quelle: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) Stand 2016





# Hygienebeauftragte beim FCI

Hygienebeauftragter Aktivität:

- Marco Linder ([marco.linder@fc-ispringen.de](mailto:marco.linder@fc-ispringen.de))

Hygienebeauftragter Junioren:

- Martin Heger ([jugendleitung@fc-ispringen.de](mailto:jugendleitung@fc-ispringen.de))

Hygienebeauftragte Damen:

- Jana Scheid ([damen@fc-ispringen.de](mailto:damen@fc-ispringen.de))

Hygienebeauftragter AH:

- N.N.

Wird ein Training geplant, ist vom Trainer vorab über den jeweiligen Hygienebeauftragten die gewünschte Trainingszeit anzufragen (nur eine Mannschaft pro Platz). Die von allen Teilnehmern protokollierte Anwesenheitslisten sind den entsprechenden Hygienebeauftragten nach der Trainingseinheit zukommen zu lassen.

Datenschutzhinweise sind auf der Anwesenheitsliste vermerkt.

# Trainingsübersicht und Tipps in der Corona-Zeit

- Aktive: <https://www.dfb.de/trainer/aktiver-ue-20/training-in-der-coronazeit/>
- A-Jugend: <https://www.dfb.de/trainer/a-juniorin/training-in-der-coronazeit/>
- B-Jugend: <https://www.dfb.de/trainer/b-juniorin/training-in-der-coronazeit/>
- C-Jugend: <https://www.dfb.de/trainer/c-juniorin/training-in-der-coronazeit/>
- D-Jugend: <https://www.dfb.de/trainer/d-juniorin/training-in-der-coronazeit/>
- E-Jugend: <https://www.dfb.de/trainer/e-juniorin/training-in-der-coronazeit/>
- F-Jugend: <https://www.dfb.de/trainer/f-juniorin/training-in-der-coronazeit/>
- Bambini: <https://www.dfb.de/trainer/bambini/training-in-der-coronazeit/>

# Handwaschbecken (Kaltwasser) am Rasenplatz

Händewaschen vor und nach dem  
Training  
Außenwaschbecken am Rasenplatz  
Abstandsmarkierungen



# Gewährleisten des Mindestabstand im Toilettenbereich

- Washbecken:
- Seife
  - Einmalhandtuch
  - Händedesinfektion

