



1. FC FAHR

1. Fussballclub 1945 e.V. Fahr am Main

Konzept zum Kleingruppentraining beim 1. FC Fahr

An oberster Stelle steht, gerade in dieser schwierigen Zeit, die eigene Gesundheit und die Gesundheit der anderen! Generell gilt: Besteht in Bezug auf ein Training oder eine spezielle Übung ein ungutes Gefühl und/oder Unsicherheit über mögliche Risiken, können die Spieler(innen) natürlich jederzeit die Übung bzw. das Training abbrechen.

Voraussetzungen zur Nutzung der Sportanlage:

- 1) Die Stadt Volkach hat die Sportanlagen für eingeschränktes Fußballtraining freigegeben.
- 2) Der Corona-Beauftragte des 1. FC Fahr wurde festgelegt: Timmy Tölk, Vorstandsmitglied.

Grundlagen zur Einhaltung der Voraussetzungen aus der vierten Bayerischen Infektionsschutzmaßnahmenverordnung werden beim 1. FC Fahr folgendermaßen umgesetzt:

- 1) **Gesundheitszustand: Keine Teilnahme am Training ...**
 - a. bei folgenden Symptomen: Husten, Fieber (ab 38 Grad), Atemnot, sämtliche Erkältungssymptome.
 - b. bei erkrankten Personen im eigenen Haushalt.
 - c. bei einem positiven Test auf das Corona-Virus (COVID-19) im eigenen Haushalt (die betreffende Person muss 14 Tage aus dem Trainingsbetrieb genommen werden).
- 2) **An- und Abreise:**
 - a. Keine Bildung von Fahrgemeinschaften mit mehr als zwei Personen in einem PKW.
 - b. Anreise, wenn möglich, bereits in Sportkleidung. Alternativ ist das Umziehen direkt am Sportplatz (Tribüne) durchzuführen. Derzeit kein Duschen im Verein möglich!
 - c. Ankunft maximal 10 Minuten vor dem Training.
 - d. Verlassen des Sportgeländes direkt nach dem Training.
 - e. Abreise erfolgt in der Trainingsbekleidung bzw. ist der Wechsel von durchnässten oder verschwitzten Kleidungsstücken im Fahrzeug vorzunehmen.





1. FC FAHR

1. Fussballclub 1945 e.V. Fahr am Main

- f. Zwischen zwei Trainingseinheiten verschiedener Gruppen wird eine Pufferzeit von 10 Minuten eingeplant, um ein Aufeinandertreffen der Gruppen zu vermeiden.

3) Hygienemaßnahmen:

- a. **Händedesinfektion** durch jeden Teilnehmer vor und nach dem Training.
=> Die Waschbecken der Außenanlage sind hierfür vorbereitet.
- b. Keine körperlichen Begrüßungsrituale durchführen.
- c. Mitbringen eigener Getränkeflasche, die zu Hause gefüllt worden ist.
- d. Einhaltung des Mindestabstands zwischen zwei Personen mind. 1,5 Meter.
- e. Ausübung entweder allein oder in kleinen Gruppen von bis zu maximal fünf Personen (inklusive Trainer/Betreuer).
- f. Kontaktfreie Durchführung des Trainings.
- g. Vermeiden von Spucken und von Naseputzen auf dem Feld.
- h. Kein Abklatschen, in den Arm nehmen und gemeinsames Jubeln.
- i. Abstand von mindestens 1,5 bis 2 Metern bei Ansprachen und Trainingsübungen.
- j. Toiletten müssen nach der Benutzung vom Benutzer desinfiziert werden (Der Schlüssel wird jeweils von einem Betreuer ausgehändigt).
=> Das Desinfektionsmittel steht hierfür in der Toilette bereit.
- k. Bälle und Markierungshütchen werden möglichst vor der Trainingseinheit desinfiziert und auf dem Platz bereitgestellt.
=> Die Waschbecken der Außenanlage sind hierfür vorbereitet.
- l. Trainingsleibchen werden nur dann genutzt, wenn die Spieler ihr eigenes Leibchen mit zum Training bringen und es auch ausschließlich von ihnen selbst getragen wird.
Alternative: die Leibchen werden vom Trainer zu Beginn des Trainings ausgegeben und während des Trainings nur von einem Spieler genutzt. Nach jedem Training werden die Leibchen unter Verwendung von Einmalhandschuhen eingesammelt und bei 60 Grad gewaschen.





1. FC FAHR

1. Fussballclub 1945 e.V. Fahr am Main

- m. Torwarthandschuhe sind während des Trainings wiederholt zu desinfizieren. Die Torhüter sollen ihr Gesicht möglichst nicht mit den Handschuhen berühren und die Handschuhe keinesfalls mit Speichel befeuchten!
- n. Nach dem Training werden die verwendeten Trainingsmaterialien möglichst desinfiziert und unzugänglich für Unbefugte verwahrt.

=> Die Waschbecken der Außenanlage sind hierfür vorbereitet.

4) Organisatorische Grundlagen:

- a. **Unterweisung** aller Trainer, Betreuer und Spieler in die Vorgaben zum Trainingsbetrieb, die Maßnahmen unseres Vereins und des verantwortungsvollen Umgangs damit. Die getroffenen Regeln und Hygienevorschriften werden zudem gut ersichtlich am Eingang ausgehängt und sollten am besten allen vorab zur Verfügung gestellt werden, zum Beispiel in einem Rundbrief per E-Mail, o.ä.
- b. **Anwesenheitslisten** führen, um etwaige Infektionsketten nachverfolgen zu können.
- c. **Check-Listen** aller Teilnehmer (Trainer, Betreuer, Spieler) zur Abfrage von Symptomen führen.
- d. **Keine Nutzung von Umkleidekabinen** bzw. **Nassbereichen**; die Öffnung unserer WC-Anlagen ist jedoch möglich (Schlüssel beim jeweiligen Betreuer).
- e. Keine Nutzung von Gesellschafts- und Gemeinschaftsräumen an den Sportstätten; Betreten der Gebäude zu dem ausschließlichen Zweck, das für die jeweilige Sportart zwingend erforderliche Sportgerät zu entnehmen oder zurückzustellen, ist zulässig
- f. keine Zuschauer

5) Inhaltlichen Gestaltung der Trainingseinheiten:

- a. Alle Trainingsangebote werden als Freiluftaktivität durchgeführt, da das Infektionsrisiko durch den permanenten Luftaustausch verringert wird.
- b. Durch die Bildung von **kleineren Gruppen** beim Training (bis zu fünf Personen inkl. Trainer/ Betreuer), die im Optimalfall auch **stets in der gleichen Zusammensetzung** zusammenkommen, wird das Einhalten der Distanzregeln erleichtert und im Falle einer





1. FC FAHR

1. Fussballclub 1945 e.V. Fahr am Main

Ansteckungsgefahr ist nur eine kleinere Gruppe betroffen bzw. mit Quarantäne-Maßnahmen zu belegen

- c. **Ein Trainer/Übungsleiter** ist für **maximal 10 Spieler** zuständig.
- d. Die Belegung **eines Sportplatzes** erfolgt durch **maximal 20 Spieler** (Faustregel: möglichst 10 Spieler pro Hälfte)
- e. Übungsformen ohne Gegenspieler und unter Einhaltung des Mindestabstandes sind zunächst die Trainingsform der Wahl.
- f. Gerade bei den ersten Trainingseinheiten ist auf eine angemessene Belastungssteuerung zu achten – geringe Intensitäten werden empfohlen.
- g. Das Training wird kontaktfrei gestaltet, d. h. keine Zweikämpfe.**
- h. Die Spieler bewegen die Bälle auf dem Platz ausschließlich mit dem Fuß.
- i. Ein- oder Zuwürfe sind nicht Gegenstand der Trainingsformen.
- j. Kopfbälle werden im Training nicht durchgeführt.
- k. Der Mindestabstand ist besonders auch bei wartenden Spielern zu beachten.
- l. Neben den Übungsformen mit Ball und ohne Gegenspieler können Athletiktraining und Individualtraining unter Berücksichtigung der Hygiene- und Abstandsregeln Gegenstand des Trainings sein.
- m. Denkbar sind auch weitere Spielformen, die die Abstandsregel beachten. (z. B. Fußballtennis, Spielformen mit Zonen mit einer Zone pro Spieler, „Tischkicker“)

Vorstandschafft
1. FC Fahr

Corona-Betreuer
1. FC Fahr

