

# Verpflichtend einzuhaltende Verhaltensregeln im Trainingsbetrieb

Gemäß Nds. Corona Verordnung Stand 22.05.2020



## 1. Mindestabstand von 2m einhalten

- Zur Sicherstellung des Mindestabstands kann maximal auf 4 von 8 Kegelbahnen trainiert werden. Das Training ist so zu gestalten, dass zwischen den genutzten Bahnen jeweils eine Bahn freibleibt. Beispiel: 4 Spieler können zeitgleich nur auf entweder den Bahnen 1,3,5,7 bzw. 2,4,6,8 spielen



## 2. Kontaktloses Training

- Auf den nach Punkt 1 zum Training vorgesehen Bahnen darf nur jeweils 1 Spieler ein Einzeltraining durchführen. Paarwettkämpfe sind strikt untersagt



## 3. Gesichtsschutz tragen

- Da die Einhaltung eines Mindestabstandes von 2m innerhalb der Trainingsstätte (mehrfach) nicht in jedem Fall gewährleistet werden kann, ist innerhalb des Gebäudes unmittelbar vor und nach dem Training eine Gesichtsmaske zu tragen.



## 4. Hygiene- und Desinfektionsmaßnahmen

- Beim Betreten sowie beim Verlassen sind die Hände mit den bereitgestellten Desinfektionsmitteln zu behandeln. Trainiert wird mit eigenen Kugeln. Eine Weitergabe an andere Sportler ist nicht zulässig. Alternativ können auch vereinseigene Kugeln nach vorheriger Desinfektion genommen werden. Diese dürfen während des Trainings nicht weitergegeben werden.



## 5. Keine Nutzung der Dusch- und Umkleieräume

- 5. Nutzungsverbot für Umkleide-, Dusch-, Wasch- und andere Sanitärräume. Ausgenommen von dieser Regelung sind Toiletten, Geräte Räume und Garderoben. Die Abstandsregelungen sind allerdings zu beachten.



## 6. Vermeiden von Warteschlangen

- Betreten bzw. Verlassen der Sportstätte haben zügig zu erfolgen. Diskussionsrunden in den Fluren der Sportstätte sind zu unterlassen.



## 7. Zuschauerverbot

- Zuschauer der Trainingseinheiten sind nicht erlaubt. Von dieser Regelung ausgenommen sind Vereinsfunktionäre (Beispiel: Trainer, Bahnwarte, Vorstände). Mehr als 10 Personen sollen sich allerdings nicht im Vorraum der Kegelbahnen aufhalten.



# Quakenbrücker Sportkegler e. V.

1. Vorsitzender: Lars Rennings, Schnepfenweg 10, 49610 Quakenbrück, Tel. 05431/8824, E-mail: lars.rennings@osnanet.de  
1. Sportwart: Marcel Straub, Mohnstr. 20, 49610 Quakenbrück, Tel. 05431/907483, E-Mail: marcel.straub@web.de  
1. Jugendwart: Rudolf Eymann, Menslager Str. 105, 49610 Quakenbrück, Tel. 05431/2157, Fax: 05431/969320

- Beim Kegeln zwei Meter Abstand
- Pro Kegelpiste, die den entsprechenden Abstand aufweisen ist jeweils nur ein Kegler/eine Keglerin erlaubt. Das heißt für uns, auf Bahn 1 und 2 darf nur eine Person gleichzeitig kegeln
- Material soll nach der Benutzung desinfiziert werden - am besten bringt jeder eigene Kugeln mit. Auf jeder Bahn sollen nur zwei Kugeln benutzt werden und dann beim Bahnwechsel am besten mitgenommen werden. Am Ende werden die Kugeln mit Flächendesinfektionsmittel desinfiziert. Dazu stehen Sprühflaschen, Einmaltücher und Abfallbehälter auf den Bahnen zur Verfügung. Am Eingang gibt es Handdesinfektionsspray
- Benutzt nicht gemeinsam die Schwämme
- Haltet Euch nur zum Training auf der Bahnanlage auf sprecht bitte Trainingszeiten untereinander ab, damit auch beim Betreten und Verlassen der Anlage der Abstand eingehalten werden kann
- Beachten die inzwischen allgemein bekannten Hygieneregeln
- Tragt Euch in die Kontaktformulare ein und werft sie in den dafür vorgesehenen Briefkasten ein (eigenen Kugelschreiber benutzen)



Liebe Heljens Red Lions,

Zunächst einmal freuen wir uns alle, dass die eingesetzten Beschränkungen, die uns allen zu schaffen gemacht haben, scheinbar gegriffen haben. Allerdings ist der momentane Zustand noch sehr fragil und wir wollen nichts überstürzen.

Nachfolgende Hygieneregeln haben wir individuell für den Trainingsbetrieb in der Sportkegelanlage Heiligenhaus erstellt. Diese für uns verbindlichen Regeln werden dann verteilt und ausgehängt.

Die allgemeinen Hygieneregeln gemäß der Empfehlung des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB) – die zehn Leitplanken des DOSB – haben wir wie folgt umgesetzt.

- Wer sich krank fühlt, bleibt zu Hause!
- Desinfektionsspender werden im Eingangsbereich der Kegelanlage aufgestellt und sind zu benutzen.
- Die ausliegende Anwesenheitsliste ist von jedem Sportler komplett auszufüllen und zu unterzeichnen (um im Notfall nachverfolgen zu können, wer mit wem trainiert hat, falls es eine Erkrankung geben sollte).
- Die gültige Abstandsregel ist zwingend einzuhalten (1,5 – besser noch 2 m) – Zwischen Bahn 3 & 4 ist bereits ein Plexiglas-Schutz zwischen den Kugelkästen angebracht worden.
- Coaching auf der Bahn ist bis auf Weiteres nicht gestattet – Coaching ist in der nächsten Zeit nur von hinter der Trennscheibe erlaubt.
- Bahnwechsel gemeinsam & unter Einhaltung der Abstandsregel
- Der Spieler nimmt seine drei Kugeln den kompletten Durchgang mit von Bahn zu Bahn. Im Anschluss reinigt er sie selbst mit Desinfektions-Tüchern oder –Mittel.
- Jeder bringt sein Handtuch oder einen feuchten Lappen mit, wie er es persönlich benötigt. Die Schwämme werden entfernt.
- Die aktiven Sportler sollten in Sportkleidung anreisen- Das komplette Umziehen in den Umkleiden und das Duschen ist bis auf Weiteres untersagt.
- Aufwärmen / Warmmachen vor dem Training auf der Anfangsbahn oder unter Einhaltung der Abstandsregeln auch im rückwärtigen Hallenbereich möglich.
- Die Tische sind vor Trainingsbeginn und nach dem Verlassen der Halle gründlich mit Oberflächen-Desinfektionsreiniger zu säubern.
- Die Trainer / Betreuer und/oder autorisierte Aufsichtspersonen tragen dafür Sorge, dass die vorgegebenen Regeln eingehalten werden. Ihren Anordnungen ist zwingend Folge zu leisten.

**Bei Zuwiderhandlung besteht für uns die Pflicht nötigenfalls ein Hallenverbot auszusprechen. Ihr seht bereits hier wie ernst wir unsere Verantwortung nehmen. Denn die Gesundheit aller hier auf unserer Anlage ist unser höchstes Gebot. Gleichwohl erwarten wir von allen auf der Anlage, auch diejenigen, die sich nicht an die Regeln halten, freundlich aber bestimmt darauf hinzuweisen. Diese Verantwortung müssen wir zu unser aller Wohl gemeinsam übernehmen.**

**Genießt es, dass wir unserem geliebten Sport wieder nachgehen dürfen und helft mit dabei, dass es auch so bleibt. Da nehmen wir jeden in die Pflicht!**

Mit sportlichen Grüßen – Nur der SKH!!!

Der Vorstand



### **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.

### **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.