

Präambel

(aus dem Return-to-Play-Dokument des DHB)

*„Das höchste Gut ist
die Gesundheit aller
Mitglieder; Diese gilt es
stets zu schützen.“*

Die hier vorgeschlagenen Vorkehrungen und Umsetzungen für eine Wiederaufnahme des Trainingsbetriebs können nur dann umgesetzt werden, wenn es keinen Vorfall bzw. Verdacht einer Infektion an CoVid-19 gibt!

Erst mit der Wiederaufnahme eines regulären Trainingsbetriebes aller Sportlerinnen und Sportler kann auch der Ligaalltag wieder stattfinden.

In dieser Zeit ist die Nutzung alternativer Trainings- und Wettkampfformen - vor allem im Mini- bis D-Jugendbereich – gewünscht! Diese sollen digital durchgeführt werden.

*„In Summe ist es für den gesamten Handballsport unabdingbar,
möglichst schnell wieder in den zur Verfügung stehenden
Hallenbetrieb [...] einzusteigen, um eine künftige Welle
an Vereinsaustritten (der daraus entstehenden finanziellen
wie auch gesellschaftlichen Belastung) und Verletzungen
aufgrund der spezifischen physiologischen Anforderungen
aktiv verhindern zu können.“*

8-Stufenplan zur Wiederaufnahme des

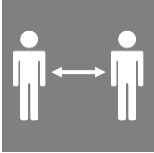
		Stufe	Zwei-kämpfe	Zu-schauer
11.05.	Athletik und/oder Technik	1 Autonomes Training Athletiktraining und/oder Techniktraining mit Trainingsempfehlungen Keine Vor-Ort-Anleitung!	✗	✗
		2 Individuelles Training Athletiktraining und/oder Techniktraining mit Trainingsempfehlungen Vor-Ort-Anleitung ohne Körperkontakt!	✗	✗
02.06. <i>moeglich durch CoronaVO Sportstaetten</i>	Handballspezifisches Training	3 Kleingruppentraining - outdoor Handballspezifisches Training in Kleingruppen (10 + 1 Personen) Ohne Körperkontakt!	✗	✗
		4 Kleingruppentraining - indoor Handballspezifisches Training in Kleingruppen (10 + 1 Personen) Ohne Körperkontakt! – 2 Gruppen pro Halle	✗	✗
(01.06.*)	Handballspezifisches Training	5 Mannschaftstraining Handballspezifisches Training Bis zur vollen Kaderstärke Ohne Körperkontakt! – ein Team pro Halle	✗	✗
01.07.*		6 Mannschaftstraining + Handballspezifisches Training Bis zur vollen Kaderstärke ein Team pro Halle	✓	✗
01.08.*		7 Wettkampfbetrieb Spielbetrieb <u>ohne</u> Publikum Freundschaftsspiele und ähnliches	✓	✗
01.09.*	Spielbetrieb	8 Wettkampfbetrieb + Spielbetrieb <u>mit</u> Publikum Freundschaftsspiele und ähnliches Ggf. Begrenzung der Zuschauer	✓	✓

*Orientierungsdaten des DHB nach dem Turnus der Entscheidungen/Lockerungen der Bundesregierung

8 grundlegende Hygieneregeln

Vorkehrungen für die Wiederaufnahme des Trainingsbetriebs

Als Aushang an jedem Trainingsort



Mindestabstand von 2 Metern

Bei Laufeinheiten 10 Meter
Keine Hilfestellung mit Körperkontakt!



Trainingsaktivitäten nur in Bereichen der exkl. Nutzung

Bei der Auswahl der Trainingsumgebung muss eine exklusive Nutzung der Bereiche bedingt sein.
Zwischen verschiedenen Gruppen müssen Pausen von 15 min eingehalten werden.



Duschen und Umziehen nur zu Hause

Das entsprechende Schuhwerk kann in der Trainingsumgebung angezogen werden



Desinfektionsmitteln und Einhaltung von Hygieneregeln

Desinfektionsspender im Ein- & Ausgangsbereich, sowie im Trainingsbereich.
Händewaschen vor und nach dem Training.



Tragen von Schweißbändern

Absorption von Schweiß von den Handflächen, der Stirn und weiteren Stellen.



Tragen von Mund-Nasen-Schutz

Da Betreten und Verlassen des Trainingsbereiches ist nur unter Nutzung von Schutzvorkehrungen erlaubt. Diese werden durch ständiges Tragen von Mund-Nasen-Schutz ermöglicht (Bei Betreten und Verlassen des abgegrenzten Raumes).



Fahrgemeinschaften

Auf Fahrgemeinschaften ist zu verzichten.
Notfalls sind diese nur unter Zuhilfenahme von Nasen-Mundschutz und Desinfektion durchzuführen.



Zulassung der Trainingseinheit

Jede Trainingseinheit kann nur zugelassen werden, wenn die Kontaktrisiko- und Symptomevaluation (Grumm & Wohlfarth, 2020) vollständig negativ sind.
Trainer sind dafür verantwortlich diese Vorbedingung zu gewährleisten

1/2

Autonomes & individuelles Training

möglich

Autonomes und individuelles Training wird über Videokonferenz-Tools/-Apps durchgeführt und angeboten.

Eine Empfehlung ist hierbei ZOOM als Tool zu nutzen, da es für jeden zugänglich und auch ohne App nutzbar ist. Für eine Dauer von 40 min. ist das Tool zudem kostenlos nutzbar, was ungefähr einer Kraft- und Athletikeinheit entsprechen kann. Außerdem können bei längeren Trainings die gleichen „Konferenz-Räume“ durch Wiedereinwahl genutzt werden.

Wichtig sind in diesen Phasen folgende Punkte:

- Zu keiner Zeit darf der Trainier körperlichen Kontakt (Hilfestellungen, Korrekturen, ...) mit den Spielern haben. Betrifft individuelles Training mit zwei Personen.
- Hier wird noch keine Kontaktisiko- und Symptomevaluation (Grumm & Wohlfarth, 2020) verlangt, kann aber dazu genutzt werden, um
 1. die Spieler auf die Notwendigkeit der Evaluationen in den späteren Phasen vorzubereiten/gewöhnen.
 2. Den Spielern die Möglichkeit zu geben, sich selbst und Ihre Mitmenschen zu schützen.

3

Kleingruppentraining outdoor

ab 25.05.*
*nach Prüfung des
Konzeptes

Als nächsten Schritt in der Wiederaufnahme des Trainingsbetriebs ist der Freiluft-Kleingruppen-Betrieb mit **maximal 5 Personen*** geplant. ***seit 2.6. 10 Personen auf 400m² (halbes Handballfeld)**

Kleingruppen

Die Kleingruppen sind strikt voneinander zu trennen! Aus diesem Grund müssen die Gruppen nachvollziehbar von den Trainern (oder den Spielern selber mit Hinweis an den Trainer) eingeteilt werden. Folglich darf jeder Trainer auch nur genau einer Gruppe angehören, um somit die Infektionskette zwischen den Kleingruppen zu unterbrechen!

Aufgrund der fehlenden Anzahl an Trainern, um jeder Kleingruppe nur einen bestimmten Trainer zuzuweisen werden folgende Möglichkeiten vorgeschlagen:

Jugendhandball:

- Jede Kleingruppe sollte von einer Person begleitet werden, welche entweder ein Trainer ist oder ein Elternteil eines/einer Spielers/Spielerin dieser Gruppe.
- Bsp: **9** Spielerinnen: Alena, Bianca, Celine, Daria + 5 weitere Spieler
1 Aufsichtspers.: Vater von Alena

Aktiven Handball:

- Jede Kleingruppe benötigt einen verantwortlichen Trainingsleitenden. Es empfiehlt sich dabei einen Führungsspieler zu nehmen und diese Umstände bereits bei der Gruppeneinteilung zu beachten.
- Bsp: **10** Spieler: Anton, Bernd, Carl, Dario, Ernst, + 5 weitere Spieler
1 Führungsspieler: Ernst (Mitglied des Mannschaftsrates)
oder Trainer

Trainingsutensilien

Nach Angaben des DOSB ist die Nutzung von Handbällen bei wiederholender Desinfektion kein Übertragungsrisiko. Aus diesem Grund können Handbälle für Passübungen (vorrangig zu zweit) genutzt werden. Es wird jedoch empfohlen, das Training auf konditionelle und koordinative Schwerpunkte ausulegen.

Trainingsablauf/-aufbau

Laut derzeitiger Landesverordnung sind **5 10** Spieler/Trainierende auf **1000m² 400m²** erlaubt. Um ein reibungsloses Training ohne gegenseitigen Kontakt mehrerer Kleingruppen auf einem Trainingsfeld, beispielsweise einem **Fußballfeld (5000m²) Tartanfeld (ca. 900m² mit Umrandung)** zu ermöglichen, wird das Trainingsfeld in Zonen aufgeteilt. Diese Zonen werden von ausschließlich einer Kleingruppe und zeitlich versetzt (ca. 5-10 min.) betreten.

Die Eingänge und Ausgänge des Trainingsfeldes sind voneinander getrennt, so dass das Kontaktrisiko zwischen verschiedenen Kleingruppen minimiert wird. An jedem Eingang und Ausgang werden Desinfektionsspender bereitgestellt, damit sich die Spieler vor und nach jedem Training desinfizieren können. Außerdem sind die Trainer bzw. Aufsichtspersonen dafür zuständig, dass der Aufenthalt vor und nach dem Training auf ein zeitliches Minimum reduziert wird.

Auf der folgenden Seite sind beispielhafte Zonenkonzepte und nähere Erläuterungen dargestellt. →

3

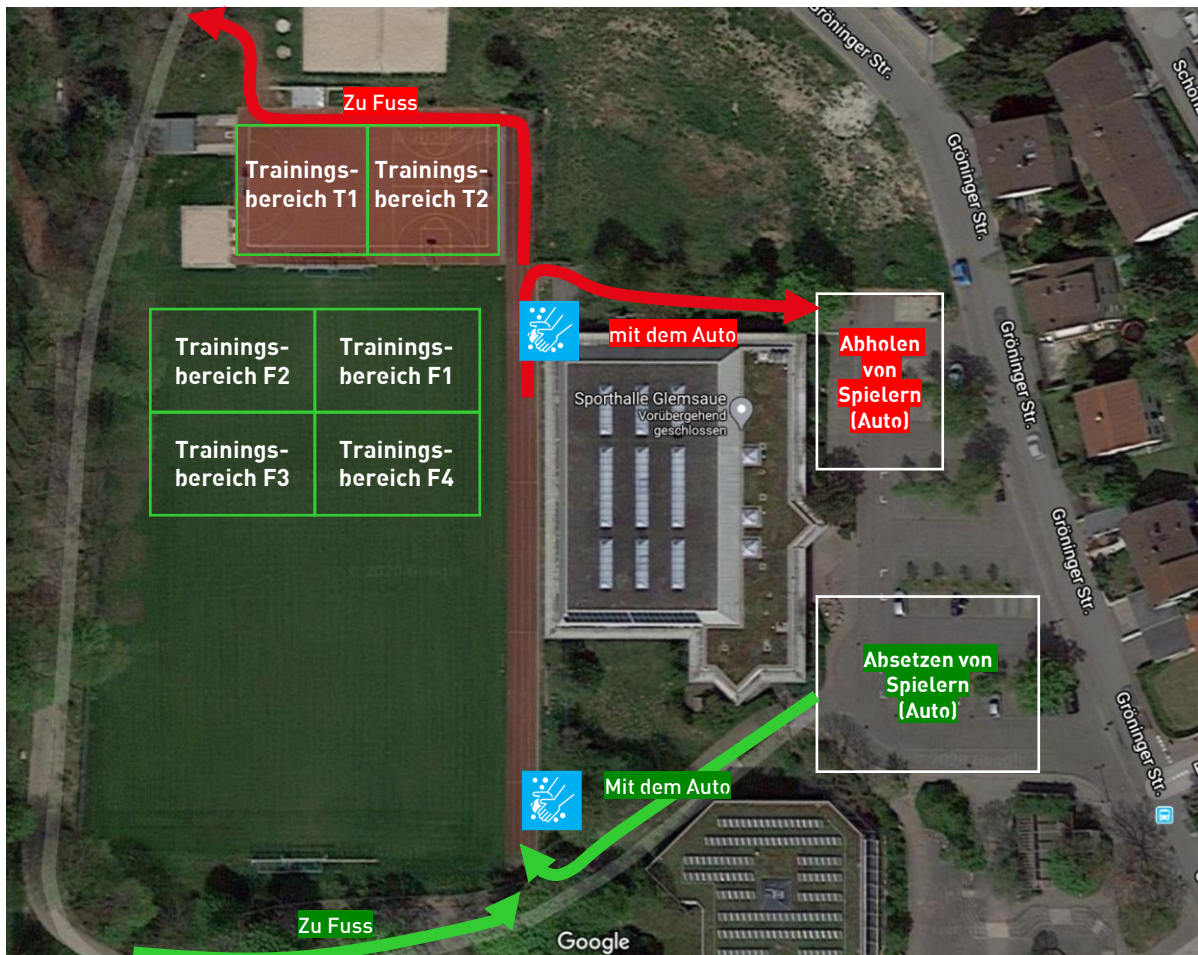
Kleingruppentraining outdoor

ab 25.05.*

*nach Prüfung des Konzeptes

Wie bereits dargelegt, soll durch eine konsequente Zoneneinteilung eine Kontaktverhinderung zu anderen Kleingruppen erzielt werden.

Am Beispiel des Fußballplatzes in der Glemsaue sieht die Aufteilung wie folgt aus:



Durch die konsequente Trennung von Ein- und Ausgängen, sowie der Trennung von Abhol- und Absetzbereichen, wird das Kontaktisiko minimiert.

Die Trainingsbereiche auf dem Fußballfeld entsprechen mehr als den geforderten 1000m^2 400m^2 und der Trainer kann in diesem Fall, als fünfte und zentrale Kleingruppe (Größe 1-2 Pers.) fungieren.

- Hierbei ist von höchster Bedeutung, dass der Trainer als eigene Kleingruppe agiert und somit ebenfalls keinen Kontakt mit anderen Gruppen haben darf!
- Die **Trainer**gruppe ist die erste Gruppe, welche das Trainingsfeld betritt und die letzte, welche das Trainingsfeld verlässt. Somit ist gewährleistet, dass die Kleingruppen sich an die Angaben halten, welche von der Trainergruppe verantwortlich überwacht werden.

Für Training auf Tartanplätzen sind zwei Gruppen zulässig, da die Größe eines Tartanplatzes mit Ausbereich über 900m^2 beträgt. Hier gelten erneut die aufgestellten Regeln von Seite 5!

4

Kleingruppentraining indoor

ab 02.06.*
*bestätigt durch
CoronaVO Sportstätten
des Landes BW

In Phase 4 wird der Hallenbetrieb in Kleingruppen wieder ermöglicht.

Laut CoronaVO Sportstätten ist das ab dem 2.6. möglich („[Prinzipiell dürfen alle öffentlichen und privaten Sportanlagen und Sportstätten öffnen](#)“).

Hierbei muss darauf geachtet werden, dass die grundlegenden Hygieneregeln, sowie die Restriktionen aus Phase 3 weiterhin gelten. Bezüglich der Restriktionen bedeutet das:

- Kein Kontakt zwischen den Kleingruppen
- Konsequentes Desinfizieren des Handballs
- Duschen und Umziehen nur zu Hause
- Zeitlich versetzter Zu- und Ausgang zur Trainingsstätte

Als erweiterte Änderung der Anforderungen wird vom Deutschen Handballbund ausgegangen, dass die Größe der Kleingruppen auf 10 Spieler + 1 Trainer erhöht werden wird.

Um uns den Landesspezifischen Regelungen anpassen zu können wird diese Phase 4 flexibel gestaltet und dementsprechend auf Änderungen der Anforderungen der Landesregierung angepasst.

Das bedeutet, dass im Falle einer Reduzierung der Gruppengröße, durch die Landesregierung, die Kleingruppengröße erneut auf 5 reduziert werden kann. Dabei würde auf die Konzepte der vorangegangenen Phasen zurückgegriffen werden.

Für den Betrieb der Sporthalle werden folgende Vorkehrungen aus dem Freiluft-Trainingsbetrieb übernommen (vergleiche Seite 8):

- Separate Ein- und Ausgänge in die Sporthallen, sowie separate Abhol- und Absetzbereiche
- Desinfektionsspender an den Ein- und Ausgängen
- Eine Kabine für den Durchgang zum Trainingsbereich, alle anderen bleiben verschlossen
- Die Toiletten im Innenbereich sind nutzbar und mit [relevanten Hygieneartikeln](#) ausgestattet

Trainingsutensilien

Nach Angaben des DOSB ist die Nutzung von Handbällen bei wiederholender Desinfektion kein Übertragungsrisiko. Aus diesem Grund können Handbälle für Passübungen (vorrangig zu zweit) genutzt werden. Die Nutzung weiterer Trainingsutensilien, wie Kisten, Seile und weiteres soll reduziert werden und ausschließlich von festgelegten und dauerhaft gleichen Personen durchgeführt werden.

Trainingsablauf/-aufbau

Der Trainingsbereich in der Halle ist ca. 1276 m² groß und kann nach aktuellen Vorgaben [von zwei 10er Gruppen genutzt](#) werden. Die Nutzung des Trainingsbereichs ist in diesem Fall für zwei 10er Gruppen inklusive Trainer (bzw. plus Trainer in separaten mittleren Bereich) möglich.

Damit die Kontaktvermeidung zwischen den Gruppen gewährleistet werden kann, werden beide 10er Gruppen räumlich getrennt und die Zutritte zeitlich versetzt.

Zwischen den Trainingseinheiten wird eine Pause eingeplant, damit das Kontaktrisiko auch zwischen zwei aufeinanderfolgenden Kleingruppen vermieden wird.

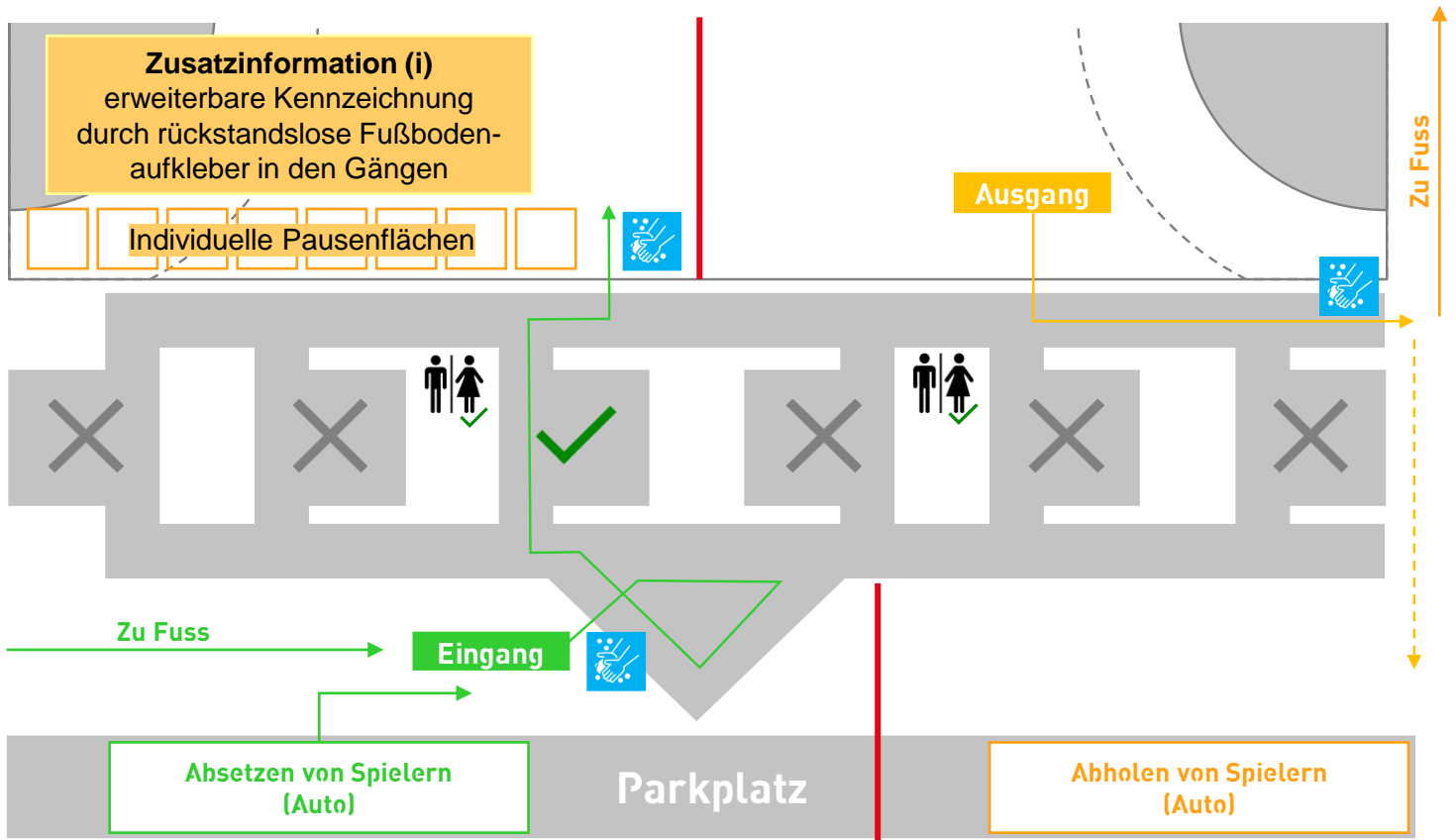
Auf der folgenden Seite sind beispielhafte Koordinationskonzepte, sowie Zu- & Abgänge dargestellt. →

4

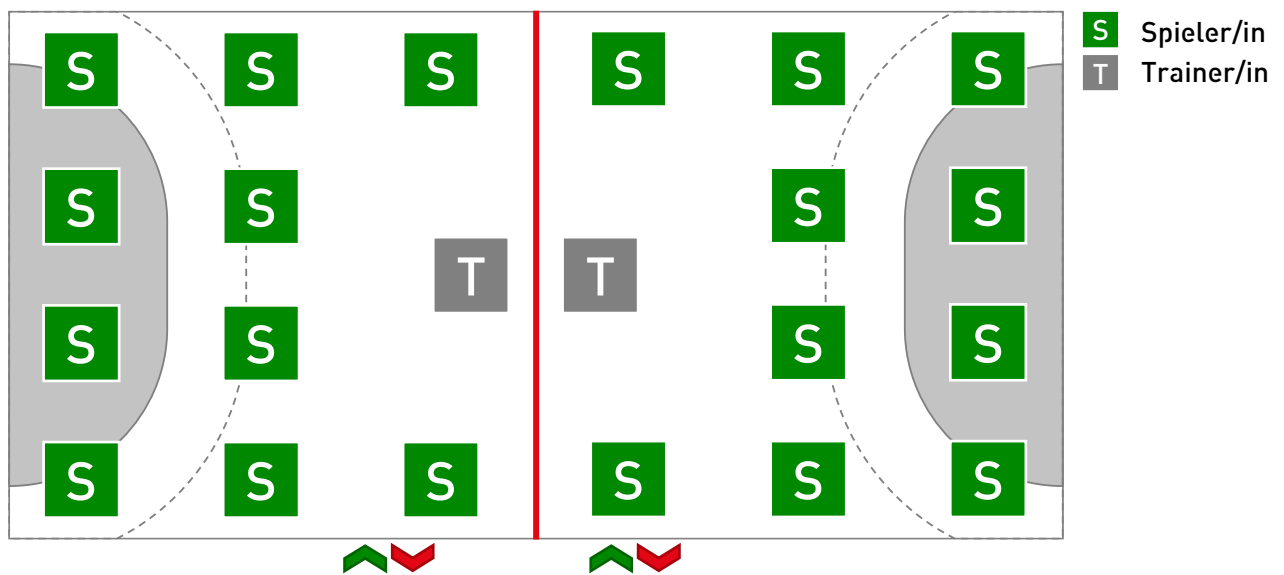
Kleingruppentraining indoor

ab 02.06.*
 *bestätigt durch
 CoronaVO Sportstätten
 des Landes BW

A) Konzept zum Betreten und verlassen der Sporthalle Glemsaue



B) 2x 10er Gruppen auf einem Handballfeld



4

Kleingruppentraining indoor

ab 02.06.*
*bestätigt durch
CoronaVO Sportstätten
des Landes BW

Koordination der Trainingszeiten

Zur Vermeidung von Kontaktmöglichkeiten zwischen einzelnen Trainingsgruppen werden die Trainingszeiten auf den separaten Hallenhälften versetzt geplant.

Durch den zeitlich versetzten Zugang zum Trainingsbereich können sich Gruppe A und B nicht beim Betreten und Verlassen der Trainingsstätte begegnen.

Um das Kontaktrisiko weiter zu reduzieren müssen für beide Gruppen auch separate Toiletten zur Verfügung gestellt werden, welche durch eine Beschilderung klar und unverständlich gekennzeichnet sind.

Im Folgenden sind beispielhafte Trainingszeiten-Abläufe mit einer Trainingszeit von 1h dargestellt. →

Uhrzeit	Gruppe A	Gruppe B
17:30	Team 1 Gruppe A	
17:45		
18:00		Team 1 Gruppe B
18:15		
18:30	Wechselpause 15 min	
18:45	Team 2 Gruppe A	
19:00		Wechselpause 15 min
19:15		Team 2 Gruppe B
19:30		
19:45	Wechselpause 15 min	
20:00	Team 3 Gruppe A	
20:15		Wechselpause 15 min
20:30		Team 3 Gruppe B
20:45		
21:00	Wechselpause 15 min	
21:15	Team 4 Gruppe A	
21:30		
21:45		

5

Mannschaftstraining

ab 01.07.*
*Annahme
orientiert an DHB

In Phase 5 strebt der DOSB an, dass wieder Mannschaftstrainings durchgeführt werden können. Jedoch immer noch ohne Körperkontakt!

Trainingsinhalte können dabei sein, Wurftraining mit kontaktlosen Vorbewegungen, Auftakthandlungen, sowie Passfolgen.

Vorbedingung dafür ist eine Zulassung der Landesregierung von Mannschaftsgrößen (ca. 15-20 Pers.) in einem Training. Diese Stufe kann in zwei mögliche Unterphasen eingeteilt werden:

1. Eine Mannschaft pro Halle (ca. 1267m²)
2. Eine Mannschaft pro Hallenhälfte (ca. 633 m²)

Die jeweilige Planung muss abhängig von den, von der Landesregierung beschlossenen, Beschränkungen gemacht werden.

Auch hier wird bei nebeneinander trainierenden Mannschaften eine zeitlicher Versatz eingeplant, damit das Kontaktrisiko zwischen Mannschaften minimiert wird. Außerdem wird, wie auch zuvor, eine Pause zwischen den Trainingseinheiten geplant, damit Mannschaften, welche das Training beenden, keinen Kontakt zu Mannschaften haben, welche das Training anschließend beginnen.

Für diese Pause werden 10 min. vorgeschlagen.

6

Mannschaftstraining +

ab 01.08.*
*Annahme
orientiert an DHB

Phase 6 erlaubt das Mannschaftstraining wieder in einem normalen Umfang, in welchem auch Körperkontakt und Zweikämpfe erlaubt sind.

Diese Phase basiert auf allen weiteren Einschränkungen, welche auch in Phase 5 vorhanden waren und nehmen kontinuierlich Bezug zu weiteren Lockerungen der Landesregierung im Trainingsbetrieb.

Ziel ist es, in dieser Phase den Trainingsbetrieb wieder auf einen normalen Ablauf zu bringen, indem die bisher beschriebenen Einschränkungen, durch kontinuierliche Anpassungen und Lockerungen erweitert werden.

Die Phasen 7 und 8 werden in diesem Konzept vorerst außen vor gelassen, da diese den Wettkampfbetrieb betreffen. Da die Sportart Handball den Wettkampfbetrieb frühestens im September aufnehmen würde, wird die Ausarbeitung dieser Phasen auf einen späteren Zeitpunkt vertagt, in welchem die Auswirkungen von Beschränkungen und Lockerungen im Trainingsbetrieb besser ersichtlich sind.

Für eine effektive Anpassung an aktuelle Geschehnisse und Umstände, soll dieses Konzept kontinuierlich erweitert, optimiert und genehmigt werden.

Name: _____ Datum: ____/____/____



2. Kontaktrisiko-Evaluation

Bitte beantworten Sie die Fragen zur Einschätzung des Kontaktrisikos mit SARS-CoV-2	Ja	Nein
Hatten Sie Kontakt zu einem bestätigten SARS-CoV-2 Fall innerhalb der letzten 14 Tagen?		
Bestand in der Vergangenheit die Anordnung einer behördlichen Quarantäne im Zusammenhang mit SARS-CoV-2? Wenn ja, bitte Datum des Ablaufs der Anordnung angeben: _____		
Waren Sie innerhalb der letzten 14 Tage außerhalb Ihres gemeldeten Heimortes und/oder Trainingsortes? Wenn ja, bitte aufführen wann und wo: _____		

3. Symptomevaluation

Bitte beantworten Sie die Fragen zur aktuellen klinischen Symptomatik! (bitte berücksichtigen Sie den Zeitraum der letzten 14 Tage)	Ja	Nein
Fieber		
Allgemeines Krankheitsgefühl, Kopf- und Gliederschmerzen		
Husten		
Dyspnoe (Atemnot)		
Geschmacks- und/oder Riechstörungen		
Halsschmerzen		
Rhinitis (Schnupfen)		
Diarrhoe (Durchfall)		

Sollte eine der Fragen mit „Ja“ beantwortet werden, muss der Trainer informiert werden und dem betroffenen Spieler wird empfohlen für 14 Tage in häusliche Quarantäne zu gehen.

Er darf jedoch auf keinen Fall am Trainingsbetrieb teilnehmen!

Grummt M, Wolfarth B. Fragebogen SARS-CoV-2 Risiko. 03.04.2020.

nur
AUSGANG

Auto 

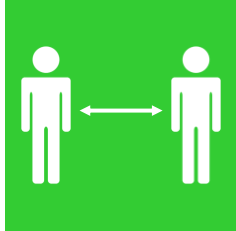
Spieler/innen, die mit dem Auto abgeholt werden, bzw.
mit dem Auto gekommen sind.
Fahrgemeinschaften sind zu unterlassen!

 **zu Fuss**

Spieler/innen, die zu Fuß abgeholt werden, bzw. zu
Fuß ins Training gekommen sind.



EINGANG



Mindestabstand von 2 Metern

Bei Laufeinheiten 10 Meter
Keine Hilfestellung mit Körperkontakt!



Duschen und Umziehen nur zu Hause

Das entsprechende Schuhwerk kann in der Trainingsumgebung angezogen werden



Desinfektionsmitteln und Einhaltung von Hygieneregeln

Desinfektionsspender im Ein- & Ausgangsbereich, sowie im Trainingsbereich.
Händewaschen vor und nach dem Training.



Tragen von Schweißsaugern

Absorption von Schweiß von den Handflächen, der Stirn und weiteren Stellen.



Tragen von Mund-Nasen-Schutz

Da Betreten und Verlassen des Trainingsbereiches ist nur unter Nutzung von Schutzvorkehrungen erlaubt. Diese werden durch ständiges Tragen von Mund-Nasen-Schutz ermöglicht (Bei Betreten und Verlassen des abgegrenzten Raumes).

Jede Kleingruppe bleibt für sich! Kein Kontakt!

