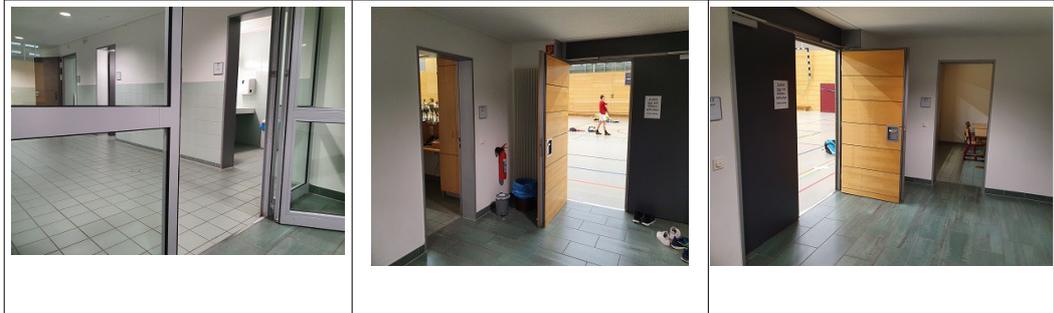


Ablaufplan für die Trainer

Trainingsvorbereitung

- Aufgaben der ersten Trainer des Tages:

- Trainer kommt in die Halle und wäscht sich zuerst die Hände.
- Öffnet alle erforderlichen Türen



- Schuhe wechseln
- Öffnen der unteren Notausgangstüren in der Mühlenschul-Halle (Stangen sind in unserer Ständer-Garage)



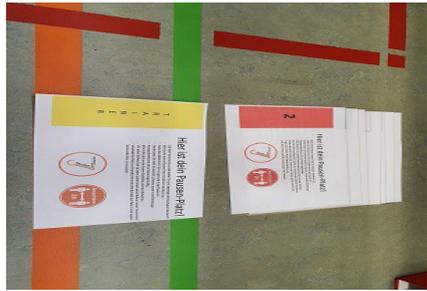
- Holen der beiden Corona-Boxen aus dem mittleren Schrank



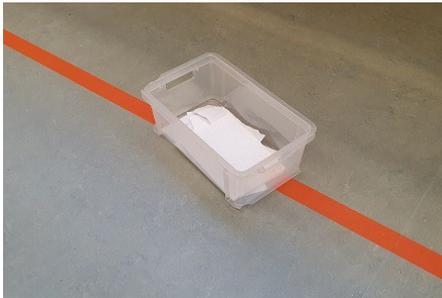
- Verteilen der Pausen-Plätze für die Spieler mittig aufs Pausenfeld- oder -halbfeld



- Kennzeichnung der Pausenplätze der Trainer am Hallenrand in der jeweiligen Hälfte



- Aufstellen des Körbchens für die Selbsterklärungen, Einlegen der Trainer-Selbsterklärungen,



- Aufstellen der Wochentagskiste (aus dem rechten Schrank)



- Aufstellen des Handdesinfektionsmittels im Regieraum



- (mit Handschuhen, vorher Hände waschen) Ständer- und Netzaufbau, Markieren der Meterlinie am Netz



- Aufgaben aller Trainer:

- (mit Handschuhen, vorher Hände waschen) Evtl. Vorbereiten der Bälle und anschließend Verteilen der ersten Bälle direkt auf den Pausen-Plätzen . Aufstellen von Ersatzbällen (farblich sortiert).



- Prüfen, ob genug Seife und Handtücher vorhanden sind
- Bereitlegen der Dokumente: Belegungsplan und Trainer-Checkliste

Einlass der Spieler

- Zum Zeitpunkt des Trainingsbeginns die Eingangstür öffnen
- Zuteilung der Händewaschplätze an die Spieler (darauf achten, dass die Spieler die Straßenschuhe im Flur ausziehen und anschließend mit zu ihrem Platz nehmen), Spieler gehen mit Abstand in die Halle und legen die Selbsterklärung ab.
- Schließen der Eingangstür (nur für den Zutritt von außen, von innen muss sie als Fluchtweg offen bleiben).
- Zuweisen der Pausen-Plätze
- Spieler ziehen die Sportschuhe an
- Prüfung, ob alle Selbsterklärungen da sind, Ausfüllen des Belegungsplans und soweit schon möglich der Trainer-Checkliste

Durchführung des Trainings

- Je ein eigener Ball ist bei beiden Spielern vor jedem Ballwechsel in der freien Hand, Pausen gleichzeitig machen, möglicherweise Zuordnung der Toiletten, früh genug das Training beenden (ca. 3-5 min), damit die Wechselzeiten eingehalten werden können.



- Bälle werden beim Verlassen der Halle von den Spielern in die Wochentagskiste geworfen

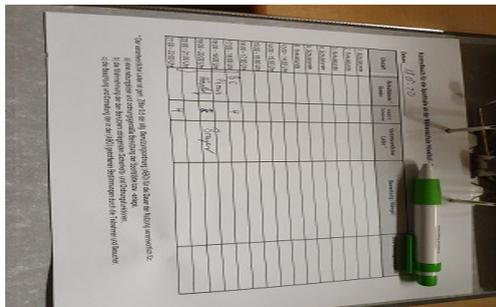
Nach dem Training

- Aufgaben aller Trainer:

- Öffnen der unteren Notausgangstüren in der Mühlenschul-Halle zur Lüftung
- Reinigung von Türklinken (Toiletten), Armaturen (Toiletten), bei Bedarf Reinigung in der Halle (z.B. Pausenplatz), also alles, was mit den Händen berührt wurde



- Eintüten der Dokumente in die jeweilige Tagesmappe
- Eintragen ins Kontrollbuch der Gemeinde (Regieraum)



- Hände waschen

- Aufgaben der letzten Trainer des Tages:

- (mit Handschuhen, vorher Hände waschen) Ständer und Netze abbauen,
- Zurückstellen der Wochentagskiste in den rechten Schrank



- allgemeine Sauberkeit überprüfen, Desinfektionsmittel wegpacken
- Der Trainer der letzten Trainingseinheit des Tages schließt die Oberfenster und fährt die Jalousie hoch

Zu beachten:

- Beim Verlassen des Feldes wird eine Mund-Nasen-Bedeckung getragen, also zum Ball holen, Toilettengang etc
- Beide Spieler, auch der Nichtaufschlagende, haben vor jedem Ballwechsel einen ihrer Bälle in der freien Hand
- Nur Trainingsübungen nutzen, bei denen der Abstand von 2 m gewährleistet ist
- Wir starten nach einer längeren Trainingspause: Bitte beachtet bei der Auswahl der Übungen, dass Folgendes zunächst vermieden wird:
lange, tiefe Ausfallschritte, schnelle Bewegungen zu den Seiten, harte Schläge (Fullsmash)