



Cottbuser Vereine dürfen ab 15.05.2020 wieder ins "kontaktlose Training" einsteigen.

Wir empfehlen besonders folgende Punkte dabei zu berücksichtigen:

- Wir empfehlen vor dem geplanten Trainingsbeginn, den Kontakt zu den Sportstättenverantwortlichen zu suchen, um den Trainingsstart abzusprechen
(Sportstättenbetrieb: Rainer.Feller@ssb-cottbus.de, 0355 486200 / Immobilienamt: Marianna.Langer@cottbus.de, 0355 6122958 / öffentliche Plätze & Grünanlagen: ute.ziesche@cottbus.de, 0355 6122677 / Sportkoordinator: Kay.Havenstein@cottbus.de, 0355 6123461)
- Liegt eines der folgenden **Symptome vor**, sollte die **Person dringend zu Hause bleiben** bzw. einen Arzt kontaktieren: Husten, Fieber (ab 38 Grad Celsius), Atemnot, sämtliche Erkältungssymptome. Bei allen am Training Beteiligten sollte vorab der aktuelle Gesundheitszustand erfragt werden.
- Auch für **Angehörige von Risikogruppen** ist die Teilnahme am Training von großer Bedeutung, weil eine gute Fitness vor Komplikationen der Corona-Erkrankung schützen kann. Umso wichtiger ist es, ganz besonders für sie das Risiko bestmöglich zu minimieren. In diesen Fällen ist es ratsam **nur geschütztes Individualtraining** durchzuführen.
- Benennung einer Ansprechperson (Hygienebeauftragte_r) im Verein, die als Koordinator_in für sämtliche Anliegen und Anfragen zur Wiederaufnahme des Trainingsbetriebs zuständig ist.
- **Unterweisung aller Übungsleiter_innen** und verantwortlichen **Vereinsmitarbeiter_innen** in die Vorgaben zum Trainingsbetrieb und die Maßnahmen des Vereins.
- **Übungsleiter_innen und Vereinsmitarbeiter_innen informieren** die Trainingsgruppen über die geltenden allgemeinen Sicherheits- und Hygienevorschriften.
- Die **Trainingszeiten** sind so zu organisieren, dass ein Aufeinandertreffen mehrerer Trainingsgruppen bestmöglich vermieden wird z.B. durch **versetzte Start- und Endzeiten** der einzelnen Trainingsgruppen.
- Gewissenhafte **Dokumentation der Trainingsbeteiligung** je Trainingseinheit
(Empfehlung: **Anwesenheitsliste** vom Übungsleiter_innen zu führen)
- Ankunft am Sportgelände frühestens **zehn Minuten vor** Trainingsbeginn.
- **Alle Teilnehmer_innen** kommen bereits **umgezogen auf das Sportgelände**.
- **Verlassen des Sportgeländes direkt nach dem Training** - das Duschen erfolgt zu Hause!
- Wir empfehlen alle Trainingsformen unter der Voraussetzung der [DOSB-Leitplanken](#) durchzuführen.



- **Bildung von Trainingsgruppen**, welche bei jeder Trainingseinheit in **der gleichen Zusammensetzung** zusammenkommen.
- Die **Größe der Gruppen** sollte sich nach dem **Platzangebot auf der Außenanlage** und den gewählten **Trainingsinhalten** der Übungsleiter_innen ([sportartspezifische Trainingsempfehlungen der Spitzenverbände](#)) sowie unter Berücksichtigung der **Erfahrungen** und **Fähigkeiten der Übungsleiter_innen** und der zu betreuenden **Altersklasse** richten.
- Der Zugang zu **WC-Anlagen** sowie **Waschbecken mit Seife** muss **sichergestellt sein**.
- **Gesellschafts- und Gemeinschaftsräume** der Vereine **bleiben geschlossen**.
- Mitbringen eigener Getränkeflasche, die zu Hause gefüllt wurden.
- Vermeiden von Spucken und von Naseputzen auf den Außen- und WC-Anlagen.
- **Abstand** von mindestens **1,5 bis 2 Metern** bei **Ansprachen** und **Trainingsübungen**.
- **Aushang** der Vorgaben, Regeln und Hygienevorschriften am **Eingang des Sportgeländes**.
- **Alle Trainingsangebote** werden als **Freiluftaktivität** durchgeführt, da das Infektionsrisiko durch den permanenten Luftaustausch verringert wird.
- Das **Bilden und Nutzen von Fahrgemeinschaften** empfehlen wir vorübergehend **aussetzen**. Die Anreise zum Training erfolgt individuell, ggf. im Rahmen der eigenen Familie.
- **Veranstaltungen** sind zu **unterlassen**, um die Distanzregeln einzuhalten. Dies gilt sowohl für Sportfeste als auch für Versammlungen. Die Bundesregierung hat es Vereinen kurzfristig gestattet, ihre Mitgliederversammlungen im Bedarfsfall digital durchzuführen und bis auf weiteres zu verschieben.

DER STADTSPORTBUND COTTBUS BEDANKT SICH

BEI ALLEN VEREINEN UND DEREN MITGLIEDERN,
FÖRDERERN UND UNTERSTÜTZERN FÜR IHRE
VERNUNFT, GEDULD UND RÜCKSICHTNAHME.

HALTEN WIR ZUSAMMEN UND DURCH.