

RICHTLINIEN TRAINING LIGHT IM FREIEN

Der ÖHB hat Richtlinien (siehe anbei) zur Verfügung gestellt unter welchen Bedingungen ein Trainingsbetrieb ab Mai erfolgen kann. Diese Richtlinien sollen ein Training im Rahmen der COVID Maßnahmen ermöglichen und sind **zum Schutz aller Beteiligten strikt einzuhalten** und gelten bis auf Widerruf.

Wir haben uns entschlossen, **ab Samstag 9.Mai 2020** Trainingseinheiten in kleinem Rahmen durchzuführen. Die **Gruppeneinteilung** und das Training wird ausnahmslos **vom zuständigen Trainer** bzw. der zuständigen Trainerin organisiert und per Whats App Gruppen kommuniziert.

Die Spielerinnen und Spieler sollen sich weiterhin selbstständig durch Laufen, Radfahren, Kraftübungen, etc. fit halten. Zusätzlich dazu wollen wir aber auch den Faktor **Teamgeist** fördern!

Kernpunkte der Regeln für ein Training im Freien sind:

Ein **Abstand von 2 Metern** ist **jederzeit** einzuhalten!

An- und Abreise erfolgen mit **Schutzmaske** und den von den Behörden empfohlenen Maßnahmen!

Alle kommen bereits **in Sportbekleidung zum Training!**

Jede/r verwendet seinen/ihren **eigenen Ball! (ab 18.Mai möglich)**

Ergänzend zu den ÖHB Richtlinien haben wir weitere **zusätzliche Maßnahmen** zur Minimierung des Ansteckungsrisikos beschlossen:

- ✓ Jede/r trainiert nur, wenn er/sie **komplett gesund** ist. Wer sich krank fühlt, bleibt zu Hause!
- ✓ Die Teilnahme am Training erfolgt **freiwillig**.
- ✓ Mit der Teilnahme am Training werden diese Richtlinien akzeptiert und eingehalten.
- ✓ Es ist maximal **1** gemeinsames Training **je Woche** möglich.
- ✓ Die Dauer des Trainings ist auf **1 Stunde** begrenzt.
- ✓ **Keine Handshakes, Abklatschen, Umarmungen**, oder ähnliches.
- ✓ **Keine Benutzung von öffentlichen Geräten!**
- ✓ Generell **keine Kreuzbewegungen!**
- ✓ Nutzen der Zeit für die Verbesserung der Technik, Stabilisierung und Koordination!

NEU: Ab 18. Mai 2020 sind auch Übungen mit Ball erlaubt! Siehe dazu die ÖHB Richtlinien vom 15. Mai 2020 – RUBRIK Umgang mit dem Ball. Jede/r verwendet seinen eigenen Ball. Der Ball ist vor und nach dem Training zu reinigen!

Sämtliche Punkte der ÖHB Richtlinien und die ergänzenden Punkte dienen zum Schutz unserer Gesundheit! Bitte haltet euch daran, damit wir unseren Sport möglichst bald wieder so ausüben können wie wir es gewohnt sind!

Eure Vereinsleitung