

# Trainer-Checkliste

## Zuhause, vor dem Training

- Vor dem ersten Training:
- Meine Erklärung für das Training ausdrucken, unterschreiben, abfotografieren und an [den Coronabeauftragten Thomas Heuser/Peter Becker](#) senden!
  
- Ich kontrolliere, ob mir alle Spieler die Erklärung zugesendet haben.  
*Anmerkung: Die Erklärungen sammelt und verwaltet der mannschaftsverantwortliche Trainer selbständig. Auf Verlagen kann er sie auf Verlangen vollständig vorlegen.*
  
- Fühle ich mich heute gesundheitlich und mental zur Leitung des Trainings in der Lage? Habe ich Krankheitssymptome? Bei Symptomen informiere ich den Sportlichen Leiter bzw. Jugendleiter, mit dem eine Vertretung bzw. Trainingsabsage besprochen wird.
  
- Ich sichte die Zu- oder Absage zum Training meiner Spieler und richte mein Training hierauf aus.
  
- In der Vorbereitung wähle ich Übungsformen, die den geforderten Abstand gewährleisten und wartende aufgereichte Spieler vermeiden. Auf umfangreiche Trainingsaufbauten und Material soll verzichtet werden. Mit meinem Trainerteam stimme ich mich zuvor ab und verteile die Aufgaben auf dem Platz.
  
- Habe ich alles für das Training eingepackt?
  
- Handdesinfektionsmittel (Flächendesinfektionsmittel und Einmalpapiertücher stehen auf der Trainingsanlage zur Verfügung)
  
- Mundschutz, ggf. zusätzlich Hygienehandschuhe
  
- (gereinigtes) Trainingsmaterial
  
- Wettergerechte Trainingskleidung ziehe ich schon vor dem Training an (bei schlechter Witterung Trainingsanzug oder Regenjacke überziehen).

## Auf dem Weg zum Sportplatz

- Ich bin spätestens 10 min vor dem Training am Platz. Sollte ein anderes Trainingsteam vor mir trainieren komme ich frühestens 20 min vor Trainingsbeginn auf die Anlage.
  
- Ich nutze den ausgeschilderten Eingang für meine Trainingsplatz-Hälfte.

## Auf dem Sportplatz angekommen

- Direkter Weg zu meiner Platzhälfte nehmen. Meine Trainingsvorbereitungen treffe ich außerhalb des Innenraums mit geeignetem Abstand zum vorherigen, abreisenden Trainingsteam.
  
- Ich hole mein Material aus dem Ballraum. Nur das dort bereitgestellte Gemeinschaftsmaterial kann ich nutzen. Hier steht auch zusätzliches Hygienematerial zur Verfügung.
  
- Ich gehe erst auf den Platz, wenn das vorherige Trainerteam die Platzhälfte freigegeben hat.
- Tasche an einem Hütchen meiner Trainingsgruppe abstellen.

- ggf. Trainingsjacke/-hose ablegen und Fußballschuhe anziehen. Wechselkleidung gehört in die Trainingstasche!
- Wasserflasche und Handdesinfektionsmittel aus der Tasche holen. Meinen Mundschutz trage ich stets bei mir.
- Ich überwache, dass die Spieler meiner Trainingsgruppe sich mit Abstand zueinander aufhalten und sich ruhig verhalten.

## Das Training beginnt

- Ich desinfizieren gemeinsam mit den Spielern meiner Trainingsgruppe die Hände
- Der mannschaftsverantwortliche Trainer erfragt den Gesundheitszustand.
- "Fühlt sich heute jeder in der Lage zu trainieren? Niemand weist Symptome wie Husten, Fieber (ab 38 Grad Celsius), Atemnot oder anderen Erkältungssymptome auf?"
- Kontrollieren, dass alle den Daumen hoch zeigen. Erst im Anschluss wird mit dem Training begonnen.
- Das Trainingsmaterial wird möglichst nur von einem (materialverantwortlichen) Trainer angefasst und die abgesprochenen Übungseinheiten durch ihn aufgebaut.
- Ich überwache in erster Linie die Abstandsregelungen meiner Trainingsgruppe und unterstütze meine Trainerkollegen.
- Ich achte darauf, dass Spieler einem verschossenen Ball oder Fehlpass nicht einfach hinterher.
- Auch ich berühre die Bälle möglichst nur mit dem Fuß.
- Ich achte darauf, dass die Torhüter ihre Handschuhe mehrfach im Training mit Flächendesinfektionsmittel reinigen und nicht in die Handschuhe spucken oder sich ins Gesicht fassen.
- Ich achte darauf, dass niemand spuckt oder sich die Nase auf dem Spielfeld putzt
- Fühle ich mich während des Trainings unwohl, informiere ich direkt mein Trainerteam. Meine Trainingsgruppe pausiert so lange an ihren Hütchen.
- Fühlt sich ein Spieler unwohl oder habe ich einen solchen Eindruck, muss der Spieler das Training vorzeitig beenden.
- Bei Trinkpausen achte ich darauf, dass jeder Spieler direkt zu seinem Hütchen geht und etwas trinkt; ggf. fordere ich dazu auf, sich erneut die Hände zu desinfizieren
- Verletzt sich ein Spieler und braucht meine Unterstützung, nutze ich meinen Mundschutz. Ausschließlich einmalverwendbares Kühlmateriale (z.B. Eisbecher im Tiefkühlschrank Trainerkabine) verwenden.

## **Das Training ist zu Ende**

- Ich achte darauf, dass Training so rechtzeitig zu beenden, dass die Nachbereitungen (Platzabbau) möglich ist und eine Begegnung mit dem nachfolgenden Team vermieden wird.
- Ich überwache das Schuhe-wechseln der Spieler.
- Sind alle Spieler abreisefertig, desinfizieren alle gemeinsam die Hände.
- Wenn nötig, reinige ich mein Trainingsmaterial vor Ort (Waschstation) oder verpacke dieses in geeigneter Form und reinige es zu Hause.
- Gemeinschaftsmaterial stelle ich an dem ausgeschilderten Ort für den Platzwart zur Reinigung ab.
- Ich verlasse auf direktem Weg das Schulsportgelände auf den vorgegebenen Wegen.

## **Zuhause nach dem Training**

- Meine Trainingskleidung versorge ich wie nach jedem normalen Training (nasse Schuhe trocknen, Kleidung waschen, etc.)
- Den Ball und den Aufbewahrungssack bürste ich mit Wasser und Seife ab.

**ICH HALTE MICH AN DIE REGELN, WEIL WIR NUR SO  
" ZURÜCK AUF DEN PLATZ " DÜRFEN.**

**ICH TRAGE GROSSE VERANTWORTUNG  
FÜR MICH - MEIN TEAM - MEINEN VEREIN**

**ICH BIN ÜBERZEUGT: MEIN TEAM IST DAS ALLES WERT!!!**