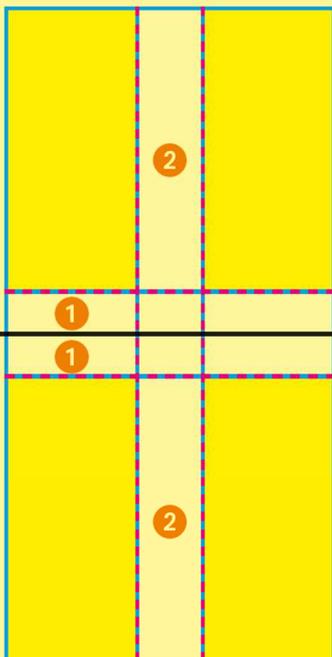


## Verhaltens- und Hygieneregeln Abteilung Volleyball

1. Vor der erstmaligen Teilnahme an einem Sportangebot muss jeder Sportler/jede Sportlerin eine persönliche Verpflichtungserklärung unterzeichnen und bei dem „Verantwortlichen“ abgeben.
2. Als Verantwortlicher gilt entweder der zuständige Trainer oder ein volljähriger Sportler aus einer Trainingsgruppe, der zuvor namentlich der Geschäftsstelle des USC bekannt gegeben wurde und eine zusätzliche Verpflichtungserklärung unterzeichnet hat, die ihn als Verantwortlichen ausweist und ihn darauf verpflichtet, auf die Einhaltung der gültigen Hygieneregeln zu achten und bei Verstößen Sportler direkt auszuschließen sowie das laufende Angebot für diesen Tag abzubuchen. Bei den Auflagen handelt es sich um die Landes-/kommunalen Vorgaben, sportartspezifischen Absprachen des DOSB/LSB/DVV/NWVV mit den Innenministerien sowie (aufgrund der rechtlichen Zuständigkeit) vereinspezifischen Vorgaben.
3. Für sportliche Betätigung gilt ein Abstandsgebot von 2m Mindestabstand welcher auf öffentlichen sowie privaten Plätzen durchgängig einzuhalten ist.
4. Für die Volleyballer/innen kommen nach aktueller Auswertung der Abteilungsleitung als sportliche Betätigung natürlich Beachvolleyball (hierzu 13. beachten) und alle Arten von individuellen Kraft-/Stabilisations-/Koordinations- und Fitnessangeboten unter freiem Himmel in Betracht (unabhängig vom Trainingsort). Kontaktlose Partnerübungen mit Ball (z.B. „Pepper“ oder koordinative Übungen fallen ebenfalls darunter).
5. Ggf. notwendige Trainingsgeräte sind individuell mitzubringen. Dies gilt idealerweise ebenso für Bälle. Ballgebundene Fitness-/Koordinationseinheiten können i.d.R. mit jedem handelsüblichen Volleyball bzw. anderen Bällen durchgeführt werden. Bei Beachvolleyballeinheiten bzw. ballgebundenen Trainingseinheiten können die Trainer die Vereinsbälle nutzen. In allen Fällen, in denen Bälle durch unterschiedliche TN berührt werden (Partnerübungen, Spielformen etc.) ist eine regelmäßige Reinigung verpflichtend. Der USC stellt hierfür Desinfektionsmittel zur Verfügung. Mindestumfang ist zu Beginn und Ende einer jeden Trainingsgruppe!
6. Sollten für Kraft-/Stabilisationseinheiten Unterlagen benötigt werden, bringt jeder seine individuelle Unterlage mit. Wir empfehlen große Bade-/Saunatücher, die nach dem Training direkt eingepackt und zu Hause gewaschen werden, da die Flächendesinfektion auf Gymnastik-/Fitnessmatten aufwändig ist.
7. Umkleiden/Duschen sind geschlossen. Bekleidungswechsel (vor-/nach dem Training) findet zu Hause statt. Sofern vorhanden, können WCs genutzt werden, allerdings dürfen weder Duschräume noch Umkleideräume dabei betreten werden.

8. Fahrgemeinschaften/Gruppen zur An-/Abreise werden nicht gebildet.
9. Geselliges Beisammensein vor-/nach dem Training ist nicht gestattet. Die Trainingsorte sind direkt im Anschluss an die Sporteinheit zu verlassen.
10. Funktions-/Geräteräume werden nur im absolut notwendigen Umfang und einzeln betreten!  
Sollte es in Einzelfällen wegen einer Materialentnahme notwendig sein, den Funktionsraum mit mehreren Personen zu betreten, so ist auch hier der Mindestabstand zu wahren!
11. Nachfolgende Trainingsgruppen, Zuschauer und/oder Erziehungsberechtigte haben in großem Abstand (mind. 20m, bei umgrenzten Trainingsbereichen außerhalb des Bereiches) zu warten, bis die Trainierenden den Trainingsbereich verlassen haben.
12. Mundschutz und Einmalhandschuhe sind zwecks der Versorgung eventueller Sportverletzungen vom Verantwortlichen vorzuhalten.
13. Für Beachvolleyball gelten folgende Regelungen:
  - a) Pro Spielfeld sind max. 4TN + 1 Trainer erlaubt.
  - b) Spielfeld und Regeln entsprechen dem im Fachverband abgestimmten „Corona Beachvolleyball“ (siehe beiliegendes Spielfeld). Für gezielte Übungsformen kann der Verantwortliche auch andere Feldaufteilungen vornehmen, sofern auch bei den Wartezonen der 2m Abstand gewahrt bleibt. Fortlaufendes untereinander wechseln von Trainings-kleingruppen/Teilnehmern ist nicht gestattet. Je nach Anzahl der Interessenten an Beachzeiten wird die Abteilungsleitung eine Steuerung anhand reduzierter Belegungsdauer bzw. Priorisierung der Feldzeitenvergabe vornehmen.
  - c) Übungen, die Block- und Angriffsaktionen kombinieren sind nicht erlaubt. Erfolgt eine Übungsform am Netz, ist die „Netz-Tabuzone“ auf der anderen Seite auf 2m auszuweiten!
  - d) Mögliche Spielformen beschränken sich vorrangig auf Übungen, die miteinander durchgeführt werden.
  - e) Wettkampftraining oder Trainings-/Punktspiele sind nicht erlaubt. In der aktuellen Situation liegt der Fokus auf dem physischen und psychischen Gesundheitseffekten durch die regelmäßige sportliche Betätigung, der Wettkampfgedanke ist nachrangig. Die Trainer können dennoch motivierende Anreize setzen (z.B. Vorgabe mind. 20 Angriffe als Cut an die Außenlinie etc.).
  - f) Wir nutzen nach aktuellem Stand die Felder auf der Olympiaanlage und die drei neuen Felder gemeinsam mit Olympia! Auf Grund der besonderen Situation gelten voneinander leicht abweichende Regelungen bei beiden Vereinen. Für die USC TN sind unsere Regelungen verbindlich einzuhalten!



### Beachvolleyball mit Anti-Corona-Regeln

Outdoorsport mit dauerhafter Sicherstellung der Abstandsregeln

- ① 1 Meter Abstand zum Netz  
Angriff und Block in dieser Zone sind nicht erlaubt.  
Bälle, die dorthin gespielt werden, sind im AUS.
  - ② Die Husband-and-Wife-Zone wird nicht bespielt.  
Bälle, die dorthin gespielt werden, sind im AUS.
- 4 zusätzliche Courtlines markieren diese neuen Zonen.



## **Die zehn Leitplanken des DOSB**

### **Distanzregeln einhalten**

Ein Abstand von mindestens 2 Metern zwischen den anwesenden Personen trägt dazu bei, die Übertragungswahrscheinlichkeit von Viren deutlich zu reduzieren. Auf Grund der Bewegung beim Sport ist der Abstand großzügig zu bemessen. Die Steuerung des Zutritts zu den Sportanlagen sollte unter Vermeidung von Warteschlangen erfolgen.

### **Körperkontakte müssen unterbleiben**

Sport und Bewegung sollten kontaktfrei durchgeführt werden. Auf Händeschütteln, Abklatschen, in den Arm nehmen und Jubeln oder Trauern in der Gruppe wird komplett verzichtet. Die Austragung von Zweikämpfen, z. B. in Spilsportarten, sollte unterbleiben. In Zweikampfsportarten kann nur Individualtraining stattfinden.

### **Mit Freiluftaktivitäten starten**

Sport und Bewegung an der frischen Luft im öffentlichen Raum oder auf öffentlichen und privaten Freiluftsportanlagen erleichtern das Einhalten von Distanzregeln und reduzieren das Infektionsrisiko durch den permanenten Luftaustausch. Spiel- und Trainingsformen sollten, zunächst auch von traditionellen Hallensportarten im Freien durchgeführt werden.

### **Hygieneregeln einhalten**

Häufigeres Händewaschen, die regelmäßige Desinfektion von stark genutzten Bereichen und Flächen sowie der Einsatz von Handschuhen kann das Infektionsrisiko reduzieren. Dabei sollten die Hygiene- und Desinfektionsmaßnahmen bei gemeinsam genutzten Sportgeräten besonders konsequent eingehalten werden. In einigen Sportarten kann der Einsatz von Mund-Nasen-Schutzmasken sinnvoll sein.

### **Vereinsheime und Umkleiden bleiben geschlossen**

Die Nutzung von Umkleiden und Duschen in Sporthallen und Sportvereinen wird vorerst ausgesetzt. Die Gastronomiebereiche bleiben geschlossen, ebenso wie die Gesellschafts- und Gemeinschaftsräume.

### **Fahrgemeinschaften vorübergehend aussetzen**

In der Übergangsphase sollte auf die Bildung von Fahrgemeinschaften zum Training und zu Wettkämpfen verzichtet werden. Ebenso ungeeignet ist der Einsatz von Minivans. Zudem ist auf touristische Sportreisen zu verzichten.



#### **Veranstaltungen und Wettbewerbe unterlassen**

Um die Distanzregeln einzuhalten, sollten derzeit keine sozialen Veranstaltungen des Vereins stattfinden. Dies gilt sowohl für Festivitäten als auch für Versammlungen. Die Bundesregierung hat es Vereinen kurzfristig gestattet, ihre Mitgliederversammlungen im Bedarfsfall auch digital durchzuführen. Zudem sind jegliche Zuschauerveranstaltungen in den Vereinen untersagt. Nicht gestattet sind zunächst auch sportliche Wettbewerbe.

#### **Trainingsgruppen verkleinern**

Durch die Bildung von kleineren Gruppen beim Training, die im Optimalfall dann auch stets in der gleichen Zusammensetzung zusammenkommen, wird das Einhalten der Distanzregeln erleichtert und im Falle einer Ansteckungsgefahr ist nur eine kleinere Gruppe betroffen bzw. mit Quarantäne-Maßnahmen zu belegen.

#### **Angehörige von Risikogruppen besonders schützen**

Für Angehörige von Risikogruppen ist die Teilnahme am Sport ebenfalls von hoher Bedeutung. Umso wichtiger ist es, das Risiko für diesen Personenkreis bestmöglich zu minimieren. In diesen Fällen ist nur geschütztes Individualtraining möglich.

#### **Risiken in allen Bereichen minimieren**

Dieser Punkt ist insbesondere ein Appell an den gesunden Menschenverstand. Wenn man bei einer Maßnahme ein ungutes Gefühl hat, sich über die möglichen Risiken nicht im Klaren ist, sollte darauf verzichtet werden und alternativ eine risikofreie Aktivität gesucht werden.

## Verpflichtungserklärung Übungsleiter/innen im USC

Mit der Änderung der Verordnung zum Schutz vor Neuinfektionen mit dem Coronavirus hat das Land Niedersachsen Neuregelungen für den Sportbereich getroffen.

Diese ermöglicht kontaktlosen Sport auf Freisportanlagen, wobei der Mindestabstand von 2m zu anderen Personen einzuhalten und die Nutzung von Umkleieräumen und Duschen verboten ist.

Dadurch ergibt sich für einige Abteilungen und Sportarten im USC die Möglichkeit, den Sportbetrieb, wenn auch in ungewohnter Form, wieder aufzunehmen.

Dabei ist äußerste Vorsicht an den Tag zu legen. Der geschäftsführende Vorstand hat für den USC unter anderem festgelegt, dass jede Abteilung/jede Sportgruppe im USC eigene Hygiene- und Verhaltensregeln vorlegen muss, bevor der Trainingsbetrieb startet. Alle Sportler/innen haben dieses zur Kenntnis zu nehmen und die „Bestätigung zu Verhaltens- und Hygieneregeln im USC“ zu unterschreiben, für alle Übungsleiter/innen gilt diese vorliegende Verpflichtungserklärung.

Hiermit bestätige ich, \_\_\_\_\_ (Name):

- Ich leide nicht unter akuten Atemwegsbeschwerden oder unspezifischen Allgemeinsymptomen wie Fieber, Abgeschlagenheit und Schwäche.
- Ich hatte in den letzten 14 Tagen keinen wissentlichen Kontakt mit einer anderen Person mit positivem Nachweis des Corona-Virus.
- Sollte sich an den ersten beiden Punkten etwas ändern verzichte ich auf die Teilnahme am Sportangebot und informiere die USC Geschäftsstelle.
- Ich habe die für mich geltenden Hygiene- und Verhaltensregeln der Sportart \_\_\_\_\_ gelesen, verstanden und akzeptiert und werde diese umsetzen.
- Ich bestätige - insbesondere im Training mit Minderjährigen - das Verhalten der Sportler/innen zu jeder Zeit zu überprüfen, bei Verstößen das Training sofort abubrechen und ich bin mir meiner Verantwortung für die Gesundheit aller Beteiligten bewusst.
- Die „Bestätigung zu Verhaltens- und Hygieneregeln im USC“ fordere ich von jedem Sportler/jeder Sportlerin ein, bevor er/sie das Training aufnimmt. Ich sende sie noch am selben Tag an die Geschäftsstelle ([info@usc-bs.de](mailto:info@usc-bs.de)).
- Nach jedem Training fertige ich noch am selben Tag ein Protokoll an, in dem das Einhalten der Hygieneregeln dokumentiert ist und alle Namen der Sportler/innen aufgeführt sind, die am Training teilgenommen haben. Ich sende sie noch am selben Tag an die Geschäftsstelle ([info@usc-bs.de](mailto:info@usc-bs.de)).

Die Verpflichtungserklärung ist an die Geschäftsstelle zu senden ([info@usc-bs.de](mailto:info@usc-bs.de)), erst dann kann der Trainingsbetrieb aufgenommen werden.

---

Datum

Unterschrift

## Bestätigung zu Verhaltens- und Hygieneregeln im USC

Mit der Änderung der Verordnung zum Schutz vor Neuinfektionen mit dem Coronavirus hat das Land Niedersachsen Neuregelungen für den Sportbereich getroffen.

Diese ermöglicht kontaktlosen Sport auf Freisportanlagen, wobei der Mindestabstand von 2m zu anderen Personen einzuhalten und die Nutzung von Umkleieräumen und Duschen verboten ist.

Dadurch ergibt sich für einige Abteilungen und Sportarten im USC die Möglichkeit, den Sportbetrieb, wenn auch in ungewohnter Form, wieder aufzunehmen.

Dabei ist äußerste Vorsicht an den Tag zu legen. Der geschäftsführende Vorstand hat für den USC unter anderem festgelegt, dass jede Abteilung/jede Sportgruppe im USC eigene Hygiene- und Verhaltensregeln vorlegen muss, bevor der Trainingsbetrieb startet. Alle Sportler/innen haben dieses zur Kenntnis zu nehmen und die vorliegende „Bestätigung zu Verhaltens- und Hygieneregeln im USC“ zu unterschreiben.

Hiermit bestätige ich, \_\_\_\_\_ (Name):

- Ich leide nicht unter akuten Atemwegsbeschwerden oder unspezifischen Allgemeinsymptomen wie Fieber, Abgeschlagenheit und Schwäche.
- Ich hatte in den letzten 14 Tagen keinen wissentlichen Kontakt mit einer anderen Person mit positivem Nachweis des Corona-Virus.
- Sollte sich an den ersten beiden Punkten etwas ändern verzichte ich auf die Teilnahme am Sportangebot und informiere die USC Geschäftsstelle.
- Ich habe die für mich geltenden Hygiene- und Verhaltensregeln der Sportart \_\_\_\_\_ gelesen, verstanden und akzeptiert und werde diese umsetzen.
- Mir ist bewusst, dass mein Fehlverhalten gravierende Folgen für mich, meine Trainingsgruppe und den Verein mit sich tragen würde.

---

Datum

Unterschrift Sportler/in

---

Datum

Unterschrift Erziehungsberechtigte/r (bei Minderjährigen)