



## Tennis in Coronazeiten

### Beginn des Sportbetriebes am 4. Mai

Liebe Tennissportler,

wir sind alle froh, dass wieder Tennis gespielt werden darf!

**Bitte beachtet die nachstehenden Regeln und den ausführlichen Aushang (Anlage 1 und Anlage 2). Grundsatz ist: Vorsicht walten lassen, um den erreichten Fortschritt nicht zu gefährden.**

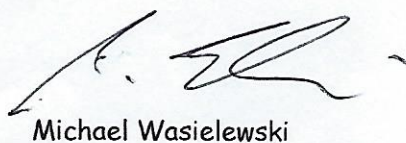
1. Jeder Sportler entscheidet selbst, ob er am Sport teilnimmt und damit sein Ansteckungsrisiko möglicherweise erhöht!
2. Kein Sportbetrieb mit Erkältungssymptomen oder wenn Kontakt zu Infizierten bestand. Bitte besondere Rücksichtnahme / Quarantäne einhalten.
3. Der Sport muss kontaktfrei durchgeführt werden.
4. Der Mindestabstand von 1,5 Metern zwischen den Sportlern untereinander und zu den Trainerinnen und Trainern ist stets zu wahren.
  - beim Betreten und Verlassen des Platzes
  - beim Seitenwechsel und in den PausenKörperkontakte auf das Minimum reduzieren, auf Händeschütteln, Abklatschen und in den Arm nehmen bitte verzichten.  
Zurzeit sind nur Einzel erlaubt.
5. Wenn Schläger verliehen werden, bitte vorher selber desinfizieren.  
Keine gemeinsame Nutzung von Sportgeräten.
6. Einmalhandschuhe anziehen und erst dann die Schaber und Netze anfassen.
7. Umkleiden und Duschen zu Hause.  
Das Vereinsheim bleibt geschlossen. Ausnahme sind die Toiletten, die durch den Haupteingang zu erreichen sind. Um unsere Kabinen nicht zu kontaminieren und unsere Putzfrau zu schützen, bitte unsere Umkleidekabinen nicht betreten.  
Die Zwischentür vom Vereinsheim zu den Toiletten wird verschlossen sowie die Tür des Vereinsheims von der Tennisseite wird verschlossen, damit keine Kontaminierung des Vereinsheims und der Küche erfolgt.
8. Der Verzehr von Speisen und Getränken ist auf der Anlage untersagt.  
Selbstverständlich können Sportler ihr eigenes mitgebrachtes Sportgetränk trinken.
9. Stau und Ansammlungen von Sportlern sind zu vermeiden.
  - Die Tennisabteilung organisiert einen Belegungsplan, um dem gerecht zu werden.
  - Nach Beendigung des Spiels ist die Anlage schnellstmöglich zu verlassen, um größere Ansammlungen zu vermeiden.
10. Zuschauerinnen und Zuschauer dürfen die gesamte Anlage nicht betreten.
11. Corona-Beauftragte: Bernd Sommer 015144683590 und Michael Wasielewski 01775411111 sind Ansprechpartner und weisungsberechtigt.

Wir wünschen viel Spaß und bleibt gesund!



Bernd Sommer

TuS Hemdingen Bilsen



Michael Wasielewski

Stand: 2.5.2020  
15<sup>00</sup> Uhr

## **Die zehn Leitplanken des DOSB**

### **Distanzregeln einhalten**

Ein Abstand von mindestens 1,5 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.

### **Körperkontakte auf das Minimum reduzieren**

Auf Händeschütteln, Abklatschen, in den Arm nehmen und Jubeln oder Trauern in der Gruppe wird komplett verzichtet. Die Austragung von Zweikämpfen, z. B. in Sportarten, sollte unterbleiben oder auf ein Minimum reduziert werden. In Zweikampfsportarten kann ggf. nur Individualtraining stattfinden.

### **Freiluftaktivitäten präferieren**

Sport und Bewegung an der frischen Luft erleichtern das Einhalten von Distanzregeln und reduzieren das Infektionsrisiko durch den permanenten Luftaustausch. Spiel- und Trainingsformen sollten, wenn möglich, 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. In einigen Sportarten kann ggf. sogar der Einsatz von Mund-Nasen-Schutzmasken erwogen werden.

### **Umkleiden und Duschen zu Hause**

Die Nutzung von Umkleiden und Duschen in Sporthallen und Sportvereinen wird ausgesetzt.

### **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.

### **Veranstaltungen wie Mitgliederversammlungen und Feste unterlassen**

Um die Distanzregeln einzuhalten, sollten derzeit keine sozialen Veranstaltungen des Vereins stattfinden. Die Bundesregierung hat es Vereinen kurzfristig gestattet, ihre Mitgliederversammlungen im Bedarfsfall auch digital durchzuführen.

### **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.

## **Empfehlungen des DTB**

Was ist erlaubt? Auf was muss geachtet werden, wenn eure Mitglieder wieder auf den Platz gehen?

1. Der Mindestabstand zu anderen Spielern von mindestens 1,5 m muss durchgängig, also beim Betreten und Verlassen des Platzes, beim Seitenwechsel und in den Pausen eingehalten werden.  
  
Aufgrund der derzeitigen Vorgaben insbesondere der Verhaltensregel, dass sich nur zwei Personen, die nicht aus dem gleichen Haushalt stammen, treffen sollen und das Abstandsgebot von 1,5 Meter besteht, geht der DTB momentan zu Beginn bei der Aufnahme des Tennisspiels vom Einzel aus. In Bezug auf die Austragung von Doppel sind die entsprechenden, sich fortlaufend ändernden Verhaltensregeln der jeweils zuständigen Behörden zu beachten.
2. Die Spielerbänke sind mit einem genügenden Abstand (mindestens 1,5m) zu positionieren.  
Die Bänke können z. B. rechts und links von den Netzpfeosten oder gegenüberliegend aufgestellt werden.
3. Auf den bisher obligatorischen Handshake wird verzichtet.  
Aufgrund des Kontaktverbots können andere Begrüßungsformen, die keinen Körperkontakt nach sich ziehen wie z. B. Kopfnicken, indischer Gruß, gewählt werden.
4. Die Nutzung der Clubgaststätten richtet sich nach den jeweils gültigen gesetzlichen Verordnungen für die Gastronomie.
5. Die Nutzung von Sanitäreanlagen richtet sich nach der jeweils gültigen gesetzlichen Bestimmung. Desinfektionsmittel werden zur Verfügung gestellt. Es sind ausschließlich Einweg-Papierhandtücher zu verwenden.  
Die Beschaffung der Desinfektionsmittel für den Verein könnte sich ggfs. aufgrund von z. T. bestehenden Lieferengpässen punktuell schwierig gestalten.
6. Der Trainingsbetrieb und die Durchführung der Mannschaftsspiele erfolgen ebenfalls unter Berücksichtigung der unter Ziffer 1 bis 5 genannten Bedingungen.

Wann und unter welchen Bedingungen Mannschaftswettpiele aufgenommen werden können, liegt in der Zuständigkeit der jeweiligen Landesverbände auf Grundlage der behördlichen Verordnungen. Bitte verfolgen Sie daher die Ankündigungen in Ihrem zuständigen Landesverband.

7. Jeder Verein benennt einen Corona-Beauftragten zur Sicherstellung aller Vorschriften.



# Virusinfektionen – Hygiene schützt!

Mit einfachen Maßnahmen können Sie helfen, sich selbst und andere vor Infektionskrankheiten zu schützen.

## Die wichtigsten Hygienetipps:



**Halten Sie stets ausreichend Abstand zu Menschen, ganz besonders bei Husten, Schnupfen oder Fieber** – zum Schutz vor dem Coronavirus und der andauernden Grippe- und Erkältungswelle.



**Vermeiden Sie Berührungen (z. B. Händeschütteln oder Umarmungen)**, wenn Sie andere Menschen begrüßen oder verabschieden.



**Niesen oder husten Sie in die Armbeuge oder in ein Taschentuch** – und entsorgen Sie das Taschentuch anschließend in einem Mülleimer mit Deckel.



**Halten Sie die Hände vom Gesicht fern** – vermeiden Sie es, mit den Händen Mund, Augen oder Nase zu berühren.



**Waschen Sie regelmäßig und ausreichend lange (mindestens 20 Sekunden) Ihre Hände mit Wasser und Seife** – insbesondere nach dem Naseputzen, Niesen oder Husten.



# Hände gründlich waschen

Schmutz und auch Krankheitskeime abwaschen – das klingt einfach. Richtiges Händewaschen erfordert aber ein sorgfältiges Vorgehen. Häufig werden die Hände beispielsweise nicht ausreichend lange eingeseift und insbesondere Handrücken, Daumen und Fingerspitzen vernachlässigt.

## Gründliches Händewaschen gelingt in fünf Schritten:

<p>1</p>	<p>Halten Sie die Hände zunächst unter fließendes Wasser. Die Temperatur können Sie so wählen, dass sie angenehm ist.</p>
<p>2</p>	<p>Seifen Sie dann die Hände gründlich ein – sowohl Handinnenflächen als auch Handrücken, Fingerspitzen, Fingerzwischenräume und Daumen. Denken Sie auch an die Fingernägel. Hygienischer als Seifenstücke sind Flüssigseifen, besonders in öffentlichen Waschräumen.</p>
<p>3</p>	<p>Reiben Sie die Seife an allen Stellen sanft ein. Gründliches Händewaschen dauert 20 bis 30 Sekunden.</p>
<p>4</p>	<p>Danach die Hände unter fließendem Wasser abspülen. Verwenden Sie in öffentlichen Toiletten zum Schließen des Wasserhahns ein Einweghandtuch oder Ihren Ellenbogen.</p>
<p>5</p>	<p>Trocknen Sie anschließend die Hände sorgfältig ab, auch in den Fingerzwischenräumen. In öffentlichen Toiletten eignen sich hierfür am besten Einmalhandtücher. Zu Hause sollte jeder sein persönliches Handtuch benutzen.</p>