

# Zurück zum Sport – Hinweise und Richtlinien



Stand: siehe Fußzeile

Liebe Sportfreunde,  
liebe Mitglieder,

Wir als Sportvereine in Nordkirchen und auch alle Sportler wollen wieder unseren geliebten Sport betreiben. Dabei darf nicht vergessen werden: Der Schutz der Gesundheit steht über allem!

Langsam aber stetig werden die Maßnahmen im Zuge der Corona-Krise von der Landesregierung NRW und vom Kreis Coesfeld gelockert. So wurden auch Bestimmungen für den Trainingsbetrieb im Breiten- und Amateursport veranlasst, die es uns erlauben unter strengen Auflagen und Einschränkungen wieder zu starten. Deshalb müssen wir die behördlichen Verfügungen vor Ort beachten.

Als JSG Nordsüdcap, FC Nordkirchen, SV Südkirchen und SC Capelle sind wir uns dieser Verantwortung bewusst und möchten Euch unter Einhaltung aller Regeln, eine Möglichkeit anbieten, Euren Sport ausüben zu können. Wir haben daher ein Gesamtkonzept bezüglich aller Hygiene- und Verhaltensregeln erstellt, dass in der nächsten Zeit für alle bindend ist.

Die folgenden Regeln ergänzen die Vorgaben der Gesundheitsämter und anderer Behörden.

Eine Nachbesserung oder auch Änderung der Maßnahmen ist jederzeit noch möglich und wird dann per E-Mail an jeden Sportler über das Portal verschickt. Zusätzlich wird das Konzept am Sportplatz ausgehängen.

**Wir möchten ebenso darauf hinweisen, dass dies ein Angebot auf freiwilliger Basis darstellt. Kein Sportler soll sich in diesen Zeiten zu irgendetwas verpflichtet fühlen. Bei allen Minderjährigen Sportlern liegt die Verantwortung bei den gesetzlichen Vertretern (Eltern).**

Alle Personen, die an unseren sportlichen Angeboten teilnehmen, verpflichten sich, die gesetzlichen Vorgaben und die Anweisungen der Stammvereine, der JSG und der Trainer/Betreuer zu beachten. Im Vordergrund steht: Nehmt Rücksicht auf alle anderen und schaltet dabei den gesunden Menschenverstand ein.

Bleibt gesund

Für die Vereine

Dietmar Koch  
NordSüdCap  
1. Vorsitzender

Stefanie Benting  
FC Nordkirchen  
1. Vorsitzende

Ludger Hörstrup  
SV Südkirchen  
Präsident

Josef Mertens  
SC Capelle  
1. Vorsitzender

# Zurück zum Sport – Hinweise und Richtlinien

## Übersicht

1. Hygienebeauftragte der Vereine
2. Gesundheitszustand beachten
3. Grundsätzlich: Risiken minimieren
4. Vor und nach dem Training
5. Während des Trainings
6. Hygiene- und Distanzregeln
7. Sportgeräte
8. Allgemeine Hinweise/Regeln
9. Besondere Hinweise zu einzelnen Sportarten oder einzelnen Sportstätten

### 1. Hygienebeauftragte der Vereine

<b>JSG Nordsüdcap</b>	Dietmar Koch	dietmar.koch70@gmx.de	0173 / 7388276
<b>FC Nordkirchen</b>	Stefanie Benting David Handrup	stefanie.benting@fc-nordkirchen.de david.handrup@fc-nordkirchen.de	0176 / 50936228 0170 / 3855354
<b>SV Südkirchen</b>	Thomas Wiggers Ludger Hörstrup	thomas.wiggers@sv-suedkirchen.de ludger.hoerstrup@sv-suedkirchen.de	0160 / 3617956 0178 / 3447748
<b>SC Capelle</b>	Josef Mertens	josefmertens@web.de	0176 / 56505367

### 2. Gesundheitszustand beachten

- \* Liegt eines der folgenden Symptome vor, sollte die Person unbedingt zu Hause bleiben und/oder einen Arzt kontaktieren: Husten, Fieber (ab 38 Grad Celsius), Atemnot, sämtliche Erkältungssymptome.
- \* Die gleiche Empfehlung gilt, wenn Symptome bei anderen Personen im eigenen Haushalt vorliegen.
- \* Bei positivem Test auf das Coronavirus im eigenen Haushalt muss die betreffende Person mindestens 14 Tage aus dem Trainingsbetrieb genommen werden und muss sich schnellstmöglich bei seinem Trainer und dem Vorstand oder Hygienebeauftragten melden.
- \* Bei allen am Training Beteiligten sollte vorab der aktuelle Gesundheitszustand erfragt werden.

### **3. Grundsätzlich: Risiken minimieren**

- \* Abstand halten, kleine Gruppen bilden
- \* Fühlen sich Trainer oder Sportler aus gesundheitlichen Gründen unpässlich oder unsicher in Bezug auf das Training oder eine spezielle Übung, sollten sie auf eine Durchführung verzichten.
- \* Zu klären ist, ob Personen, die am Training teilnehmen möchten, einer Risikogruppe (besonders Ältere und Menschen mit Vorerkrankung) angehören.
- \* Auch für Angehörige von Risikogruppen ist die Teilnahme am Training durchaus wichtig, 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 nur geschütztes Individualtraining möglich. – In allen Zweifelsfällen sollte Rücksprache mit dem Arzt genommen werden.

### **4. Vor und nach dem Training**

- \* Über die Teilnahme am Trainingsbetrieb wird eine Anwesenheitsliste geführt, um mögliche Infektionsketten zurückverfolgen zu können. Die Listen werden vier Wochen lang aufbewahrt und dann vernichtet. Verantwortlich für die Führung der Listen sind die jeweiligen Trainer/Betreuer.
- \* Fahrgemeinschaften zum Training sollten vermieden werden. Ankunft am Sportgelände frühestens zehn Minuten vor Trainingsbeginn.
- \* Sportanlagen und Umkleiden (soweit die Nutzung möglich ist) nicht zu mehreren betreten, sondern Abstand halten und bei Bedarf mit Mundschutz 🤧. Bei der Sportausübung darf der Mundschutz fallen.
- \* Alle Teilnehmer müssen umgezogen auf das Sportgelände kommen oder müssen sich direkt am Platz umziehen.
- \* Vor und nach dem Sport Hände gründlich waschen und Hände desinfizieren.
- \* Unmittelbar nach dem Training wird das Sportgelände verlassen; solange und soweit die Duschen nicht zur Verfügung stehen, erfolgt das Duschen zu Hause.
- \* Der Ball-/Geräteraum darf nur von den Trainern betreten werden.
- \* gültig ab 30. Mai: Bei "Nachbesprechungen" etc nach dem Training gelten die allgemeinen Kontaktregeln nach § 1 Abs 2 Nr. 5 der Coronaschutzverordnung -> Gruppengröße also maximal 10 Personen!

### **5. Während des Trainings**

- \* Trainiert wird in kleineren Gruppen, die im Optimalfall bei jeder Trainingseinheit in der gleichen Zusammensetzung zusammenkommen. Die Gruppen und die Gruppengröße werden vorab vom Trainer festgelegt (dabei sind die Vorgaben der Ordnungs- und Gesundheitsämter zu beachten).

- \* Die Abgrenzung von "kontaktfreier" und "nicht-kontaktfreier" Ausübung des Trainings wird nicht durch die Sportart, sondern durch die **konkrete** Ausgestaltung der Trainingseinheit bestimmt. Somit können auch Fußballer, Handballer und Basketballer – natürlich sehr eingeschränkt – "kontaktfrei" trainieren. In diesem Fall gilt nicht die Gruppengröße von zehn Personen, aber es müssen die Abstandsregeln eingehalten werden.
- \* [gültig ab 30. Mai] Bei der "nicht-kontaktfreien" Ausübung des Trainings darf die Größe der einzelnen Gruppen zehn Sportler nicht überschreiten. Ggf. müssen die Gruppen aufgeteilt und separat voneinander trainiert werden.
- \* Alle Trainingsformen werden unter der Einhaltung der aktuell geltenden Abstandsregeln durchgeführt.
- \* Zuschauer/Begleitpersonen sind nicht erlaubt (Ausnahme: ein Elternteil bei Kindern bis 14 Jahre). Nur teilnehmende Trainer sowie Vereinsfunktionäre dürfen sich während der Trainingseinheit, unter Einhaltung des Abstandes, am Sportplatz aufhalten. Auch nach dem 30. Mai werden Zuschauer/Begleitpersonen auf den Sportanlagen zunächst nicht zugelassen, da hier im Moment eine Einhaltung der Regeln und Erfassung der Personen nicht gewährleistet werden kann.

## 6. Hygiene- und Distanzregeln

- \* Händewaschen (mindestens 30 Sekunden und mit Seife, dabei die Abstandsregeln beachten – falls erforderlich die Waschräume nur einzeln betreten!) vor und direkt nach der Trainingseinheit und desinfizieren der Hände. Ausreichende Möglichkeiten sind am Sportplatz gegeben.
- \* Keine körperlichen Begrüßungsrituale (zum Beispiel Händedruck), kein Abklatschen, kein Inden-Arm-Nehmen.
- \* Mitbringen eigener namentlich gekennzeichnete Getränkeflaschen, die zu Hause befüllt wurden.
- \* Abstand von mindestens 1,5 bis 2 Metern bei Ansprachen und Trainingsübungen.
- \* Abstand von mindestens 1,5 Metern auch in den Umkleiden und Duschen. Notfalls vor den Umkleiden/Duschen warten, dabei Abstand einhalten.
- \* Vermeiden von Spucken und von Naseputzen auf dem Feld.

## 7. Sportgeräte

- \* Alle benutzten Hilfsmittel müssen nach Gebrauch desinfiziert werden. Diese stehen den Trainer ausreichend zur Verfügung.  
Besser: soweit möglich auf Trainingsgeräte verzichten oder eigene (persönlich zugeordnete) Hilfsmittel mitbringen (Beispiel: Gymnastikmatten in der Fitnessabteilung)

## **8. Allgemeine Hinweise/Regeln**

- \* Die Toilettennutzung ist auf den Sportplätzen in Nordkirchen und Südkirchen grundsätzlich erlaubt. Die Reinigungskräfte reinigen jeden Tag die Toiletten und desinfizieren diese. Die Toilettenanlage auf dem Sportplatz in Capelle ist geschlossen.
- \* Die Vereinsheime bleiben zur Zeit noch geschlossen.
- \* Das Training findet auf allen Sportanlagen in der Gemeinde statt. Der Trainingsbetrieb wird zusätzlich entzerrt. Pro Platz darf nur eine Mannschaft die Trainingseinheit durchführen.
  - Nordkirchen (Rasenplatz/Kunstrasenplatz)
  - Südkirchen (Kunstrasenplatz)
  - Capelle (Rasenplatz)

## **9. Besondere Hinweise zu einzelnen Sportarten oder einzelnen Sportstätten**

Sporthalle Gorbach	Halle steht erst ab 10. Juni wieder zur Verfügung
Sportplatz Capelle	Toiletten stehen derzeit nicht zur Verfügung
Sportplatz Nordkirchen	Der kleine Trainingsplatz steht nach der Neuanlage des Rasens nicht zur Verfügung

## Anhang: Trainingszeiten

### JSG Nordkirchen – Südkirchen - Capelle

folgt

### FC Nordkirchen

#### Sportplatz am Schloss

##### Fußball

Montag	19:30 – 21:00 Uhr 19:30 – 21:00 Uhr	Fußball Hobbys (Kunstrasenplatz) Fußball VHS (Rasenplatz)
Dienstag	19:30 – 21:00 Uhr 19:30 – 21:00 Uhr	Fußball 1. Mannschaft (Rasenplatz) Fußball 2. Mannschaft (Kunstrasenplatz)
Mittwoch	19:30 – 21:00 Uhr 19:30 – 21:00 Uhr	Fußball Damen (Kunstrasenplatz) Fußball Alte Herren (Rasenplatz)
Donnerstag	19:30 – 21:00 Uhr 19:30 – 21:00 Uhr	Fußball 1. Mannschaft (Kunstrasenplatz) Fußball 2. Mannschaft (Rasenplatz)
Freitag	19:00 – 20:30 Uhr 19:00 – 20:30 Uhr	Fußball Team Freedom (Kunstrasenplatz) [?] Fußball Damen (Rasenplatz)

##### Leichtathleten

Montag	18:30 Uhr	Laufgruppe ab Sportplatz Nordkirchen
--------	-----------	--------------------------------------

##### Basketball

folgt

##### Fitness

Montag	18:30 – 19:30 Uhr	"Faszinierendes Workout" (Wiese Turnhalle Gorbach)
Dienstag	18:00 – 19:00 Uhr	Gymnastik (Wiese Turnhalle Gorbach)

##### Tischtennis

folgt

## SV Südkirchen

### Sporthalle Südkirchen (Belegung bis zu den Sommerferien):

Montags, 17:30 Uhr - 19:30 Uhr	Volleyball
Dienstags, 20:00 Uhr - 22:00 Uhr	Fitnessgymnastik
Mittwochs, 17:00 Uhr - 21:00 Uhr	Volleyball
Donnerstags, 19:00 Uhr - 22:00 Uhr	Badminton

Jazzdance könnte Montags noch dazukommen, die Trainerin prüft das gerade.

### Sportplatz in Südkirchen:

Dienstags ab 19:30 Uhr	Fußball 1. Mannschaft
Donnerstags ab 19:30 Uhr	Fußball 1. Mannschaft
Freitags ab 19:15 Uhr	Fußball Damen

### Derzeit **nicht** angeboten:

Mutter-Kind-Turnen  
Kinderturnen  
Kampfsport: Taekwon [Do/Südkirchen] und Kickboxen [Nordkirchen]

## SC Capelle

### Sportplatz in Capelle:

Dienstags	19:00 – 20:30 Uhr	Fußball 1. Mannschaft
Mittwochs	18:30 – 20:30 Uhr	Fußball 2. Mannschaft oder Alte Herren
Freitags	19:00 – 20:30 Uhr	Fußball 1. Mannschaft

Dienstags 18:30 – 20:00 Uhr Damen Fitness (Rasennebenplatz)

*Trainingsbeginn Alte Herren und 2. Mannschaft ab 3. Juni*