

Regeln für das Training

Version 1.0
12.9.2020

(English version see below)

Allgemeines:

- **Bei Erkältungssymptomen kein Training!**
- **Bei Kontaktverbot kein Training!**
- Die Alltagsmaske ist auf dem gesamten Schulgelände außer in den Duschen und im Wasser zu tragen.
- Die AHA-Regel (Abstand, Hustenetikette, Alltagsmaske) ist zu beachten.
- Nach jeder COVID-19 Erkrankung ist zur Frage der Tauchtauglichkeit ein/ eine erfahrener/ erfahrene Taucherarzt/-ärztin und zur Sporttauglichkeit ein/eine erfahrener/erfahrene SportmedizinerIn zur weiteren Entscheidung zu kontaktieren.
- Personen, die laut RKI zur Risikogruppe gehören wird empfohlen nicht am Spiel teilzunehmen, sondern nur am Schwimm- und Pucktechnikteil, da dort das Ansteckungsrisiko geringer ist.
https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/Risikogruppen.html
- Schildern und Anweisungen auf dem Schulgelände sind zu beachten.

Vor dem Training:

- **Rechtzeitige Anmeldung zum Training in SpielerPlus ist notwendig!**
- Training für Nichtmitglieder (z.B. Schnuppertraining): Spätestens 2 Tage vor dem Training beim Vorstand mit Namen und Kontaktdaten (wenn vorhanden: Telefonnummer, Adresse und E-Mailadresse) anmelden. Der Vorstand bestätigt die Anmeldung, klärt Ausrüstungsfragen und trägt Nichtmitglieder in SpielerPlus ein. Nichtmitglieder können nicht am normalen Spiel teilnehmen.
- Treffpunkt ist 20:20 draußen beim Steinkreis. **Wer zu spät kommt kann voraussichtlich nicht am Training teilnehmen!**
- Idealerweise Badeanzug/-hose schon drunter anhaben, damit weniger Zeit in der Umkleide verbracht wird.

Ausrüstung:

- Private Flossen können derzeit leider nicht im Schrank gelagert werden.
- Handschuhe, Schläger, Kappen und Flossen werden nur noch als Dauerleihgabe verliehen und müssen trocken und gereinigt (Seifenwasser oder Desinfektion) zurückgegeben werden. Masken und Schnorchel werden nicht verliehen. Schnorchel können mit Vorankündigung gekauft werden.
- Private Ausrüstung (inkl Dauerleihgaben) muss immer in eigenen Taschen verstaut wenn sie nicht gerade benutzt wird. D.h. nicht alles ewig am Beckenrand liegen lassen, sondern gleich aufräumen.
- Pucks werden zu Beginn des Trainings auf den Beckenboden gelegt und während des Trainings höchstens vom Trainer/Übungsleiter zu Demonstrationszwecken aus dem Wasser geholt.

Beim Training:

- **Beim Schwimm- und Pucktechniktraining ist ein Abstand von 1,5m an der Wasseroberfläche einzuhalten.**
- Auf Sitzgelegenheiten ist ein eigenes Handtuch unter zulegen.
- Die ersten 4 Trainings keine Flossen, die die Fußgelenke stark beanspruchen (z.B. Breier)
- Beim Training nicht an die Leistungsgrenze gehen.
- Duschen und WC können eingeschränkt genutzt werden. Bitte beachtet auch hier die Ausschilderung.

Kontaktverfolgung:

- Kontaktdaten werden weiterhin nur vom Vorstand verwaltet, damit keine sensiblen Daten in SpielerPlus eingetragen werden müssen. Der Name in SpielerPlus muss jedem Vorstandsmitglied eine eindeutige Zuordnung zur Mitgliederdatei ermöglichen. Wer nicht seinen Vor- und Nachname in SpielerPlus eintragen möchte, spricht das bitte mit dem Vorstand ab.
- Kontakt fürs Gesundheitsamt im Falle einer Infektion: vorstand@unterwasserhockey-muenchen.de
- Die Corona-App (Corona-Warn) ist nach Möglichkeit zu installieren und Handys mit der App werden während des Trainings bei der Palme gesammelt um Kontaktverfolgung zu beschleunigen.

Sonstiges:

Wir können in unserer festen Trainingsgruppe 31 Personen haben. Nur wer in der festen Trainingsgruppe ist darf am normalen Spiel teilnehmen - es ist nicht zu erwarten, dass das für uns zu Einschränkungen führt. Um zu wissen, wer aktuell in der festen Trainingsgruppe ist, gibt es in SpielerPlus die Rolle 'Trainingsgruppe', die von Katia angepasst wird, wenn ihr euch zum Training anmeldet. Falls euch auffällt, dass euer Status falsch ist, oder mehr als 31 Personen die Rolle haben, meldet euch bitte.

General:

- **No training if you are sick!**
- **No training if you are in quarantine!**
- Wear your mask everywhere on school grounds unless you are under the shower or in the water.
- Adhere to the AHA-rule (distancing, respiratory hygiene, mask).
- After any COVID-19 infection consult a doctor before doing sports or diving.
- If you belong to a high-risk group we suggest to only participate in the swimming and puck skill exercises, as the infection risk there will be smaller.
https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/Risikogruppen.html
- Adhere to any postings displayed on the school ground.

Before training:

- **You have to sign up for the training in SpielerPlus (on time)!**
- Training for non-members: send your name and contact details (if possible: telephone number, address and e-mail) latest 2 days before the training to vorstand@unterwasserhockey-muenchen.de The management board will confirm the registration, add you to the list in SpielerPlus and solve equipment issues.
- Meeting point 20:20 in front of the school. **If you are late you might not be able to participate in the training!**
- Consider changing at home to reduce the time in the changing room.

Equipment:

- Private fins can't be stored in the cabinet.
- Gloves, Sticks, caps and fins are only lend as permanent loans and have to be given back dry and cleaned (Soap or disinfectant). Diving masks and snorkels are not lend. Snorkels can be purchased if the trainer is notified in advance.
- Private equipment (and permanent loans) have to be stored in private bags when not used. So don't leave everything on the pool edge but tidy up.
- Pucks are put on the bottom of the pool at the beginning of the training and are only taken up by the trainer for demonstration.

During the training:

- **Keep a distance of 1,5m on the surface during the swimming and puck-skill exercises.**
- Use your own towel to sit down.
- Don't use strong fins on the first 4 trainings (eg Breier)
- Don't go for your performance limit.
- Showers and toilet rooms will probably be in use but have restrictions. Look out for postings.

Contact tracing:

- Sensitive data will still be only handled by the management board to avoid having to put sensitive data in SpielerPlus. Each member of the management board must therefore be able to relate your name in SpielerPlus to the corresponding entry in the member database. If you don't want to use your first and last name in SpielerPlus please contact the management board.
- Contact for the health office in case of an infection: vorstand@unterwasserhockey-muenchen.de
- Please consider installing the Corona-App (Corona-Warn) on your mobile phone and place your phone near the palm to help speed up contact tracing.

Miscellaneous:

There can only be 31 persons in our permanent training group. Only member of that group are allowed to participate in the normal game. We don't expect that to be a problem. In order to know who is currently in the permanent training group there is a new role 'Trainingsgruppe' in SpielerPlus, that will be managed by Katia. You will get assigned that role when signing up for training. This is manual work, so if you realize, that your role status is wrong even though you attended training or see that more than 31 persons have the role please get in touch.