



# NSK-Hygienekonzept

## für das NSK-Training in der Saison 2020/2021

NSK-SARS-CoV-2-Regeln  
(Stand: 6.9.2020)

Die Corona-Pandemie ist eine böse Sache! Die Verbreitung des Corona-Virus in Deutschland hat seit Mitte März dazu geführt, dass Bund und Länder leider einschneidende Beschränkungen im Alltagsleben der Bürgerinnen und Bürger verfügen und durchsetzen mussten. Ziele sind dabei, Menschen vor einer Infektion mit dem Covid-19-Virus zu schützen und gleichzeitig Sorge dafür zu tragen, dass das Gesundheitssystem in Folge einer sprunghaften Ausweitung der Infektionen nicht überlastet wird.

Der Sport leistet auch und gerade in dieser angespannten Zeit seinen hohen Beitrag zum gesellschaftlichen Zusammenhalt, zur Erhaltung von Gesundheit und Mobilität und damit zur Lebensqualität der Bürgerinnen und Bürger.

Zwischenzeitlich gibt es jede Menge behördliche Regelungen, aber auch wieder Lockerungen und es werden laufend Erleichterungen, aber auch Verschärfungen und sonstige Änderungen verordnet.

Dieses NSK-Hygienekonzept bzgl. der Corona-Pandemie (SARS-CoV-2-Regeln) konkretisiert die Richtlinien für den NSK-Eissport-Trainingsbetrieb gemäß dem Infektionsschutzgesetz, den Vorgaben „Wiedereinstieg in das Breitensportorientierte Vereinstraining“ der Deutschen Eislauf-Union (DEU), den Orientierungshilfen zum Sportbetrieb des Landessportbundes (LSB-NRW), den Empfehlungen der Konferenz der Sportminister der Länder und der Coronaschutzverordnung (CoronaSchVO) der NRW-Landesregierung.

**Dieses NSK-Hygienekonzept für das Training in der Saison 2020/2021 gilt für den „Trainingsbetrieb“, nicht für den „Wettbewerbsbetrieb“ (für den Wettbewerbsbetrieb gibt der NSK zu gegebener Zeit ergänzende Vorschriften heraus).**

Der Neusser Schlittschuh-Klub e.V. (NSK) sieht dem Beginn des Eistrainings mit dem Ziel entgegen, den aktiven Mitgliedern ein gesundes Sporttreiben in der Neusser Eissporthalle ab dem **Start der neuen Eisslaufsaison ab 18.9.2020** zu ermöglichen. Oberstes Gebot dabei ist, dem Schutz vor Infektion mit dem Corona-Virus in jeder Situation vorzubeugen und den höchstmöglichen Hygienestandard sicherzustellen.

Der NSK behält sich Änderungen an diesem NSK-Hygienekonzept vor.

## Allgemeine Voraussetzungen für das Training auf dem Eis

Das Training findet auf der Eisfläche der Eissporthalle Neuss mit einer Gesamtfläche von 1.800 Quadratmetern (30 x 60 Metern) statt. Die Nutzung der Eisfläche erfolgt durch NSK-Trainingsgruppen gemäß dem beigefügten „Eiszeitenverteilungsplan 2020/2021“. Um die Abstandsregeln einzuhalten haben sich der Neusser Eishockey Verein e.V. (NEV) und der Neusser Schlittschuh-Klub e.V. (NSK) darauf verständigt, maximal 2 Gruppen zu je 30 Sportler für diese Eisfläche zuzulassen, dies können auch mehrere Gruppen mit weniger Teilnehmern sein – jedoch **max. gesamt 60 Sportler**.

Es wurden die bisherigen Trainingsgruppen zum Teil verkleinert bzw. anders aufgeteilt. **Eine Durchmischung einzelner Trainingsgruppen ist untersagt!** Hierdurch soll sichergestellt werden, dass die Trainingsgruppen immer nur in gleicher Zusammensetzung auftreten und so bei einer Corona-Infektion das Ansteckungs- und Quarantäne-Risiko auf kleine Gruppen begrenzt wird. Die Trainingsgruppen wurden mit namentlich festgelegten Vereinsmitgliedern gebildet.

**Die Zuordnung zu den Trainingsgruppen kann jedes Vereinsmitglied auf der NSK-Internetseite unter „Schwarzes Brett“ einsehen.**

Da für die bestehenden NSK-Mitglieder Corona-bedingt Einschränkungen des Normalen Sportbetriebes bestehen, gilt für die Saison 2020/2021 beim NSK ein **Mitglieder-Aufnahmestopp**. Somit entfällt auch in der Corona-Zeit die Möglichkeit des Schnuppens bzw. eines Probetrainings. Hier gibt es nur die Ausnahme für Vorschulkinder für das Anfänger- und Probefördergruppentraining montags und mittwochs um 14:00 Uhr.

## Grundsätzliches

**Oberste Priorität im Trainingsbetrieb hat in jeder Situation die Gesundheit der Sportler, Trainer, Betreuer und der Menschen im Umfeld des Vereinssports zu sein.**

## Folgende Hygieneregeln müssen strikt eingehalten werden:

**Zum Vereinstraining sind nur gesunde Sportlerinnen und Sportler zugelassen!**

Die Vereinsmitglieder sind angehalten auf die Einhaltung dieses NSK-Hygienekonzeptes hinzuwirken und bei Nichteinhaltungen auch andere Vereinsmitglieder darauf aufmerksam zu machen.

**Auf regelmäßiges Händewaschen und Desinfizieren der Hände ist zu achten.** Der NSK hat hierzu Desinfektionsspender aufgestellt, von denen die Sportler regen Gebrauch machen sollen. Mindestens beim Betreten der Eissporthalle, vor dem Betreten der Eisfläche und nach dem Training sind die Hände zu desinfizieren.

Achtung: Desinfektionsmittel können Schädigungen an Augen und Atemwegen, ebenso an Oberflächen und an Kleidung verursachen.

Der Betreiber der Neusser Eissporthalle, die Neusser Bäder und Eishallen GmbH (NBE) führt ergänzend regelmäßige Desinfektionen der Garderoben, Bande usw. durch.

Die **Einhaltung der Hustenetikette (Husten nur in die Armbeuge)** muss strikt eingehalten werden.

Die Trainer sind angehalten nach jeder Trainingseinheit die Kassettenrecorder bzw. sonstigen Kürmusik-Wiedergabegeräte zu desinfizieren.

Die Einhaltung des „**Social-Distancings**“ (**Abstandsregel von mindestens 1,5 m – besser 2 m**) ist in der gesamten Eissporthalle sowohl On-Eis als auch Off-Eis einzuhalten, nur für das Training auf dem Eis der NSK-SYS-Formationen und der erwachsenen Paartänzer ist ein Körperkontakt und eine Unterschreitung der Abstandsregel beim Sport gestattet.

In den Fluren und Garderoben der Eissporthalle müssen alle Vereinsmitglieder **immer eine Mund- und Nase-Schutzmaske tragen** (gilt auch für Kinder ab 6 Jahre). Auf dem Weg von der Umkleidekabine zur Eisfläche sowie auf der Eisfläche oder in den WarmUp-Bereichen selber entfällt die Verpflichtung zum Tragen einer Mund-Nase-Bedeckung.

Während des Trainings auf dem Eis soll der **Rachenraum möglichst feucht gehalten werden** (kleine Schlucke Tee oder Wasser). Es dürfen nur persönliche Trinkflaschen genutzt werden.

Es dürfen **keine Taschentücher usw. auf die Bande oder auf Bänken** abgelegt werden. Taschentücher usw. müssen in Taschen der eigenen Sportbekleidung aufbewahrt werden.

Auf den Banden dürfen nur persönlich gekennzeichnete Trinkflaschen und Schlittschuh-Schoner vorübergehend abgelegt werden.

Das **Tragen von Handschuhen ist nun auch grundsätzlich einzuhalten** – was im Eiskunstlaufen generell ja eigentlich schon üblich ist. Die Handschuhe sind kontinuierlich zu reinigen und zu desinfizieren.

Auf Händeschütteln, Abklatschen, in den Arm nehmen und Jubeln oder Trauern in der Gruppe wird bitte komplett verzichtet.

## **Risikobeurteilung bei Krankheitssymptomen:**

**Sportler, Trainer, Übungsleiter, Betreuer mit Infektionssymptomen haben keinen Zugang zur Eissporthalle.** Sie müssen sich an ihren Arzt wenden und dessen Anweisungen befolgen.

Die Trainingsgruppe, der sie angehören, sowie die Vereinsführung ist unverzüglich über auftretende Corona- bzw. Corona-ähnliche Krankheitssymptome zu informieren. Wenn Kinder wegen Erkrankungen nicht am Schulunterricht teilnehmen dürfen oder von der Kita nach Hause geschickt wurden – dürfen sie auch nicht am NSK-Sportgeschehen teilnehmen.

Bei jedem Sportler überprüfen die jeweiligen Trainer bei jedem Betreten der Eisfläche ergänzend mit einem **kontaktlosen Infrarot-Stirn-Fieberthermometer** die Temperatur jedes Sportlers. Bei erhöhter Temperatur wird der Sportler umgehend zum Verlassen der Eissporthalle aufgefordert.



**Jeder Teilnehmer am NSK-Sportgeschehen muss folgende Voraussetzungen erfüllen:**

- **Es bestehen keine gesundheitlichen Einschränkungen oder Krankheitssymptome.**
- **Es bestand für mindestens zwei Wochen kein Kontakt zu einer mit Corona infizierten oder sich in Quarantäne befindlichen Person**
- Man hat keine akuten grippeähnlichen Symptomen wie z. B. **Atemnot, Husten, Halsschmerzen, Schnupfen, Fieber, Schwindel, Übelkeit, Kopfschmerzen** usw..
- Man hatte **mindestens zwei Wochen lang keinen Aufenthalt in einem risikobehafteten Gebiet innerhalb oder außerhalb Deutschlands** (z.B. gemäß den „Seroepidemiologischen Veröffentlichungen zur Verbreitung von SARS-CoV-2 in der Bevölkerung an besonders betroffenen Orten in Deutschland“ des Robert Koch Instituts oder gemäß den Covid-19 Reisewarnungen des Auswärtigen Amtes).

## **Garderoben und Umkleidekabinen:**

Grundsätzlich gilt während der Corona-Pandemie-Zeit: **Die Sportbekleidung kann und sollte schon zu Hause angezogen werden!**

Jeder Trainingsgruppe stehen pro Trainingseinheit ausreichend große Umkleidekabinen zur Verfügung. Diese sind dem beigefügten **Kabinenbelegungsplan** zu entnehmen. Es dürfen nur die jeweils zugeordneten Umkleidekabinen benutzt werden (Achtung: diese ändern sich ggfs. von Trainingseinheit zu Trainingseinheit – siehe deshalb beiliegende Kabinenbelegungsplan).

Die Kabinen-Nummern sind deutlich gekennzeichnet.

Nach dem Ende des Trainings auf dem Eis sind die Kabinen schnellstens wieder zu verlassen – spätestens nach 10 - 15 Minuten. Es ist darauf zu achten, dass die Sportler der früheren Trainingseinheit erst die Kabinen verlassen haben müssen, bevor die nachfolgende Trainingseinheit die Umkleidekabinen neu belegt.

**Innerhalb dieser Umkleidekabinen hat jeder Sportler möglichst auch einen Mindestabstand von 1,5 Metern (besser 2 m) einzuhalten.**

**Das Tragen einer Mund-Nase-Bedeckung ist für alle in den Umkleidekabinen anwesenden Personen verpflichtend!** (Ausnahme Kinder unter 6 Jahre)

Der Betreiber der Neusser Eissporthalle, die Neusser Bäder und Eishallen GmbH (NBE) führt ergänzend regelmäßige Desinfektionen der Garderoben, Banden usw. durch.

Die Sportler haben vor der Trainingseinheit so lange in den Umkleidekabinen zu verweilen, **bis sie vom Trainer individuell aufs Eis geführt werden**. Ein selbständiges Gehen in die Eissporthalle und ein Warten auf den Trainingsbeginn an der Bande ist strikt untersagt.

Die Benutzung der Toiletten ist im Bedarfsfall erlaubt. Seife und Papiertücher stehen zur Verfügung. Die Toiletten werden regelmäßig vom Betreiber der Eissporthalle gereinigt und desinfiziert. Auf das Duschen nach dem Training ist grundsätzlich zu verzichten.

Für die beiden neuen WarmUp-Areas (WU1 und WU2), für das Ausdruck-, Stretching-, Turnen- und Konditionstraining gibt es neben den WarmUp-Bereichen rechts und links vor den Toilettenbereichen separate kleine Umkleidemöglichkeiten mit Bänken die von den Teilnehmern des Trockentrainings zu nutzen sind – Sportler dieser Maßnahmen ist die Nutzung der anderen Umkleidekabinen (K1 – K7) in der Eissporthalle nicht gestattet.

## **Zugang und Verlassen der Eissporthalle im Einbahnstraßen-Betrieb!**

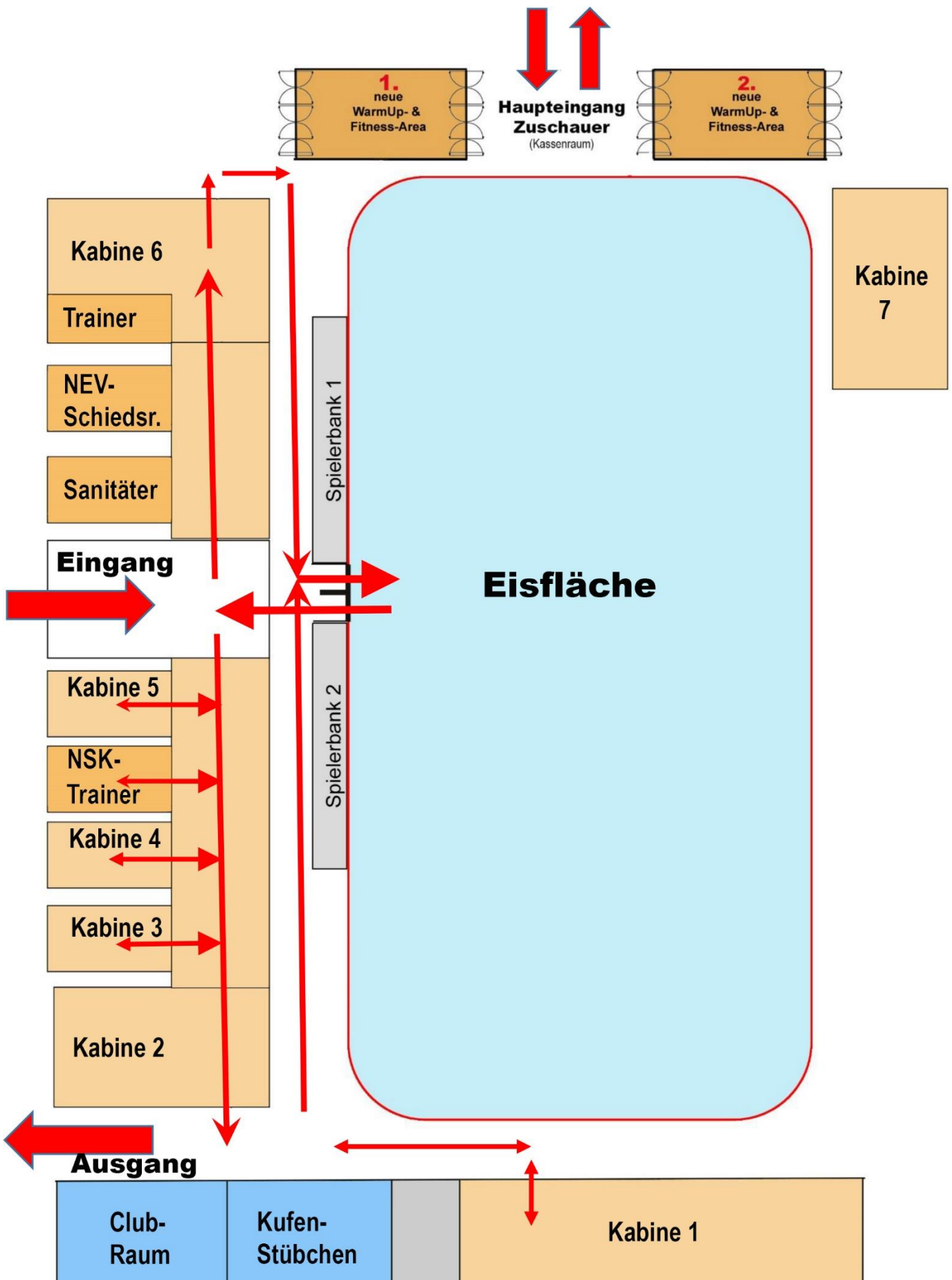
Wichtig: Alle Eltern und Begleiter müssen so lange Warten, bis feststeht, dass Ihre Kinder auch am Training teilnehmen können – bitte Kinder nicht einfach am Parkplatz aussteigen lassen!.

Beim Zugang und beim Verlassen der Eissporthalle sind ggfs. Warteschlangen mit dem vorgeschriebenen Abstand von 1,5 m einzuhalten.

Der **Zugang** zur Eissporthalle zum Training auf dem Eis erfolgt ausschließlich über den bekannten „Sportlereingang“.

Um unnötige Kontakte zu vermeiden, gilt in der Eissporthalle das **Einbahnstraßengebot** gemäß beiliegendem Plan.

Die Eissporthalle darf nur über den **Ausgang** am Clubraum an Kabine 2 (dort wo wir beim Märchen die Eissporthalle betreten bzw. verlassen – am Maschinenraum) verlassen werden.

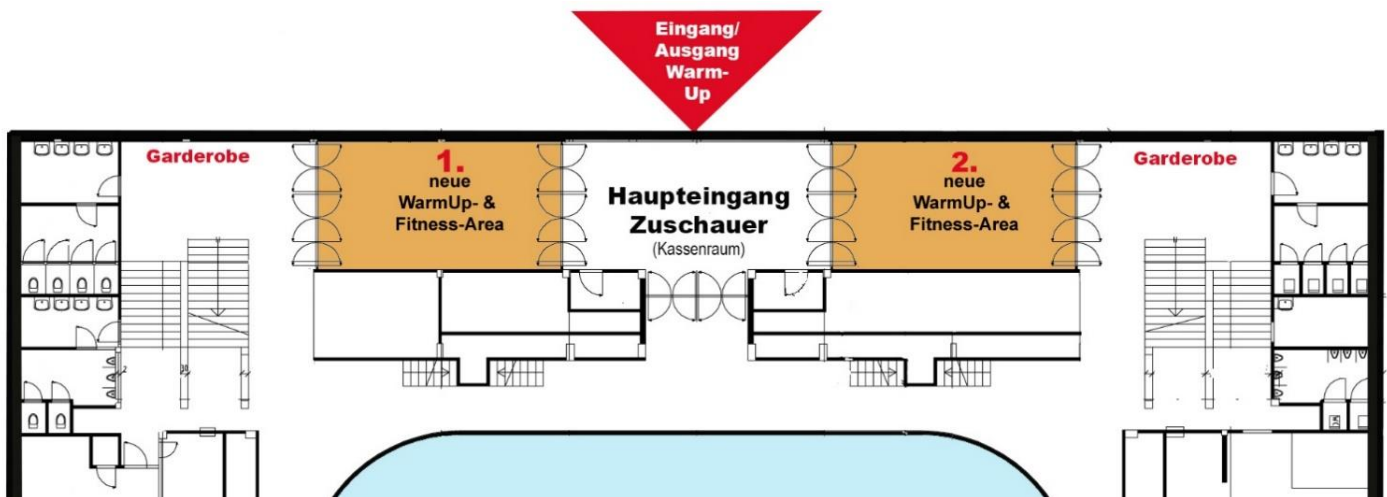


Das Off-Ice Training (für das Ausdruck-, Stretching-, Turnen-, Konditionstraining) wird in den beiden neu geschaffenen, separaten Trainingsflächen „WarmUp-Bereiche“ neben dem Kassenraum durchgeführt.

Für die beiden neuen **WarmUp-Areas** (WU1 und WU2) erfolgt der Zugang und der Ausgang ausschließlich über die separaten Türen an der vorderen Frontseite der Eissporthalle über den normalen **Zuschauereingang** (Kassenhäuschenbereich).

Die Sportler, die am Ausdruck-, Stretching-, Turnen-, Konditionstraining teilnehmen und zeitlich vorher/hinterher ggfs. Eistraining haben, haben während des Trockentrainings die normalen Umkleidekabinen zu räumen und in den Garderobenbereichen der WarmUp-Bereiche zu lagern.

Der Zugang zu den Umkleiden, der Trainingsfläche usw. ist nur den Sportlern und Trainern der Gruppen nach aktuellem Zeitverteilungsplan gestattet.



Eltern oder sonstigen Begleitpersonen ist das Betreten der Umkleidekabinen, Flurbereiche, Bereiche hinter der Bande usw. nicht gestattet. Hier gilt nur eine temporäre Ausnahme von Begleitern von Vorschulkindern, für die dann aber strikte Maskenpflicht besteht.

Eltern, Begleitpersonen usw. ist es bis maximal 100 Personen gestattet dem **Trainingsbetrieb auf der Tribüne beizuwohnen**. Hier ist strikt aber ein **4 m Abstand in allen Richtungen** zu anderen Personen einzuhalten (außer bei Mitgliedern einer häuslichen Gemeinschaft). Das Tragen von **Mund-Nase-Masken ist hier Pflicht**.

## **Registrierung - schriftliche Protokollierung der Teilnehmer am Sportbetrieb**

Im Anhang dieses NSK-Hygienekonzeptes befindet sich ein „**Fragebogen für NSK-Trainingsmaßnahmen während der Corona-Pandemie**“. Statt dem Führen von Anwesenheitslisten (wozu die Trainer leider keine Zeit haben) hat jeder Sportler zu jeder sportlichen Trainingseinheit einen ausgefüllten Fragebogen dem Trainer vor dem Betreten des Eises bzw. der WarmUp-Bereiche zu übergeben.

**Ohne das Abgeben dieser ausgefüllten Fragebögen ist die Teilnahme am NSK-Sportbetrieb nicht gestattet.** Im Trainerraum liegen nach Bedarf ausreichend Blanco-Fragebögen aus.

Die Fragebögen werden von den Trainern 4 Wochen aufbewahrt. Jeder Sportler stimmt mit der Abgabe des Fragebogens diesen datenschutzrechtlichen Aufbewahrungsmaßnahmen zu. Diese Fragebögen sind im Bedarfsfall den zuständigen Behörden vorzulegen.

Dieses NSK-Hygienekonzept wird jedem Vereinsmitglied, sowie den Trainern vor Beginn der Eislaufsaison per E-Mail übermittelt und außerdem im Eingangsbereich des Sportlereingangs in der Eissporthalle gut sichtbar ausgehängt. Jeder Sportler bestätigt durch Abgabe des „Fragebogens für NSK-Trainingsmaßnahmen während der Corona-Pandemie“, dass er dieses NSK-Hygienekonzept durchgelesen und verstanden hat und dass er sich während des Trainingsbetriebes verpflichtet, diese darin aufgeführten Regeln einzuhalten.

## **Fahrgemeinschaften**

Auf Fahrgemeinschaften sollte während der Corona-Pandemie generell verzichtet werden.

## **Minimieren Sie Risiken**

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.

**Der NSK empfiehlt allen Vereinsmitgliedern gemäß den aktuellen Empfehlungen der Kinderärzte, der Deutschen Gesellschaft für Pädiatrische Infektiologie und des Bundesgesundheitsministeriums in diesem Jahr auch Kinder gegen Grippe impfen zu lassen.**

Neuss, den 6.9.2020

## **Neusser Schlittschuh-Klub e.V. – NSK**

Ulrich Giesen, 1. Vorsitzender



Dieses NSK-Hygienekonzept für den NSK-Trainingsbetrieb wurde am 2.9.2020 vom Gesundheitsamt des Rhein-Kreises-Neuss offiziell genehmigt. Es wurde außerdem mit der Neusser Bäder und Eishalle GmbH (NBE – Tochter der Stadtwerke Neuss und Betreiber der Neusser Eissporthalle) und den Kollegen des Neusser Eishockey-Vereins (NEV) abgestimmt.

## Normaltraining auf dem Eis ab dem 5.10.2020:

NSK-Training auf dem Eis				eingeteilte Trainer:		Sport Stunden
<b>Montag:</b>						
12:00 bis 13:45	Uhr	Erwachsenen Eistanzen (Anti-Aging-Sport)	Vanessa Schöche, Lea Schwinum			1,75
13:45 bis 14:00	Uhr	Eisaufbereitung				
14:00 bis 14:45	Uhr	Vereintraining <b>Vorschul-Kinder-Anfänger &amp; Probefördergruppe</b>	Vanessa Schöche, Lea Schwinum, Lisa Reichmann			0,75
14:45 bis 16:00	Uhr	<b>Stützpunkttraining</b>	Vanessa Schöche, Lea Schwinum			1,50
16:00 bis 17:00	Uhr	Vereintraining <b>Fördergruppe</b>	Vanessa Schöche, Lea Schwinum, Lisa Reichmann			0,83
17:00 bis 17:15	Uhr	Eisaufbereitung				
17:15 bis 18:25	Uhr	Vereintraining <b>Leistungsportgruppe</b>	Vanessa Schöche, Lea Schwinum			1,42
18:25 bis 19:20	Uhr	Vereintraining <b>Formation</b>	Ilka Voges (es kann sich 5 Min. vorher schon eingelaufen werden)			0,92
<b>Dienstag:</b>						
06:00 bis 8:00/8:30	Uhr	<b>Stützpunkttraining (Kürtraining)</b>	Vanessa Schöche, Lea Schwinum			2,00
09:55 bis 11:30	Uhr	<b>Kooperation "Sportschule" mit Janus-Korzak-Gesamtschule</b>	Vanessa Schöche, Lea Schwinum			NBE
10:00 bis 12:00	Uhr	<b>NSK-Eislaufschule für Kindergärten</b>	Janin Osterloh			NBE
14:00 bis 14:45	Uhr	<b>OGS-Lehrgang K120/K220</b>	Vanessa Schöche, Lea Schwinum			NBE
14:00 bis 14:45	Uhr	<b>OGS-Lehrgang K121/K221</b>	Vanessa Schöche, Lea Schwinum			NBE
<b>Mittwoch:</b>						
06:00 bis 8:00/8:30	Uhr	<b>Stützpunkttraining (Kürtraining)</b>	Vanessa Schöche, Lea Schwinum			2,00
14:00 bis 14:45	Uhr	<b>Vereintraining Vorschul-Kinder-Anfänger &amp; Probefördergruppe</b>	Vanessa Schöche, Lea Schwinum			0,75
14:45 bis 16:00	Uhr	<b>Stützpunkttraining</b>	Vanessa Schöche, Lea Schwinum			1,25
16:00 bis 17:00	Uhr	<b>Vereins-Sondertraining Förder- u. Leistungsportgruppe (zusammen)</b>	Vanessa Schöche, Lea Schwinum, Lisa Reichmann			1,00
20:45 bis 22:15	Uhr	<b>Vereintraining Erwachseneislaufen</b>	Verena Schneider, Andrea Lochno, Mona Giesen, Lea Schwinum			1,50
22:15 bis 23:45	Uhr	<b>Vereintraining Bandy</b>	ohne Trainer			1,50
<b>Donnerstag:</b>						
06:00 bis 8:00/8:30	Uhr	<b>Stützpunkttraining (Kürtraining)</b>	Vanessa Schöche, Lea Schwinum			2,00
10:00 bis 12:00	Uhr	<b>NSK-Eislaufschule für Kindergärten</b>	Janin Osterloh			1,00
14:00 bis 14:45	Uhr	<b>OGS-Lehrgang K150</b>	Lea Schwinum			NBE
14:00 bis 14:45	Uhr	<b>OGS-Lehrgang K151</b>	Lea Schwinum			NBE
18:00 bis 19:30	Uhr	<b>Vereintraining Kunstläufer &amp; Alistars</b>	Lea Schwinum, Vanessa Schöche, Kim Thürauf, Tajana Reznikova			1,50
<b>Freitag:</b>						
06:00 bis 8:00/8:30	Uhr	<b>Stützpunkttraining (Kürtraining)</b>	Vanessa Schöche, Lea Schwinum			2,00
15:00 bis 16:00	Uhr	<b>Stützpunkttraining</b>	Vanessa Schöche, Lea Schwinum			1,00
16:00 bis 17:00	Uhr	<b>Vereintraining Fördergruppe</b>	Vanessa Schöche, Lea Schwinum			1,00
17:00 bis 18:00	Uhr	<b>Vereintraining Anfänger (Schüler) und Breitensport "GRUPPE-1.1 &amp; 1.2"</b>	gemäß Einsatzplan von B. Thürauf (u.a. mit Vanessa Schöche, Lea Schwinum, Kim Thürauf, Anlia Keczic usw.)			1,00
<b>Samstag:</b>						
06:00 bis 08:45	Uhr	<b>Offene Vereins-Trainingszeit</b>	alle für das Privattraining zugelassenen Trainer			2,75
08:45 bis 09:30	Uhr	<b>Vereintraining Formation Miniflirtice</b> (Einlaufen ab 8:30 Uhr am Rande)	Ilka Voges			1,00
09:30 bis 10:20	Uhr	<b>Vereintraining Formation Butterflirtice</b> (Einlaufen ab 9:20 Uhr am Rande)	Ilka Voges			1,00
11:30 bis 13:30	Uhr	<b>Offentl. Laufzeit "NSK-Eislaufschule - Eislaufen lernen unter Anleitung"</b>	gemäß Einsatzplan von Brigitte Thürauf			NBE
<b>Sonntag:</b>						
06:00 bis 08:00	Uhr	<b>Offene Vereins-Trainingszeit</b>	alle für das Privattraining zugelassenen Trainer			2,00
08:00 bis 08:45	Uhr	<b>Vereintraining Leistungsportgruppe</b>	Vanessa Schöche, Lea Schwinum			0,75
08:45 bis 09:45	Uhr	<b>Vereintraining Anfänger (Schüler) und Breitensport "GRUPPE-2.1 &amp; 2.2"</b>	gemäß Einsatzplan von B. Thürauf (u.a. mit Vanessa Schöche, Lea Schwinum, Kim Thürauf, Anlia Keczic usw.)			1,00
10:00 bis 12:00	Uhr	<b>Offentl. Laufzeit "NSK-Eislaufschule - Eislaufen lernen unter Anleitung"</b>	gemäß Einsatzplan von Brigitte Thürauf			NBE
<b>Summe NSK-Eiszeiten:</b>						<b>35,17</b>



## Training „Off-Ice“ ab dem 18.9.2020:

<b>NSK-Training in Turnhallen / Warm-Up-Bereichen</b> ab 18.9.2020 (mit Einschränkungen)						eingeteilte Trainer:	Sport Stunden
Montags	17:15 bis 18:15	Uhr	Stretching / Turnen / Konditionstraining WarmUp-Area-1 in der Eissporthalle	Lisa Reichmann	1,00		
Mittwochs	17:15 bis 18:00	Uhr	Stretching / Turnen / Konditionstraining WarmUp-Area-1 in der Eissporthalle	Vanessa Schöche (ab 5.10.2020)	0,75		
Montags	18:45 bis 19:45	Uhr	Stretching / Turnen / Konditionstraining WarmUp-Area-2 (Spiegelraum) in der Eissporthalle	Vanessa Schöche, Lea Schwinum	1,00		
Mittwochs	17:15 bis 18:00	Uhr	Stretching / Turnen / Konditionstraining WarmUp-Area-2 (Spiegelraum) in der Eissporthalle	Lea Schwinum (ab 5.10.2020)	0,75		
Donnerstags	17:00 bis 17:45	Uhr	Stretching / Turnen / Konditionstraining WarmUp-Area-2 (Spiegelraum) in der Eissporthalle	Lea Schwinum	0,75		
Mittwochs	19:30 bis 20:30	Uhr	Stretching / Turnen / Konditionstraining WarmUp-Area-2 (Spiegelraum) in der Eissporthalle	Verena Schneider	1,00		
Dienstags	19:00 bis 20:00	Uhr	Stretching / Konditionstraining Turnen in Schulsport-Turnhalle (Mehrzweckhalle Holzheim)	Verena Schneider	1,00		
Montags	17:15 bis 18:15	Uhr	Stretching / Konditionstraining WarmUp-Area-2 (Spiegelraum) in der Eissporthalle	Ilka Voges	1,00		
Dienstags	18:00 bis 19:00	Uhr	Choreographie / Turnen / Konditionstraining Turnen in Schulsport-Turnhalle (Mehrzweckhalle Holzheim)	Ilka Voges	1,00		
Dienstags	19:00 bis 20:00	Uhr	Choreographie / Turnen / Konditionstraining Turnen in Schulsport-Turnhalle (Mehrzweckhalle Holzheim)	Ilka Voges	1,00		
Freitags	17:30 bis 18:30	Uhr	Choreographie / Turnen / Konditionstraining Turnen in Schulsport-Turnhalle (Turnhalle Gebr. Grimm-Schule)	Ilka Voges	1,50		
Freitags	18:30 bis 20:00	Uhr	Choreographie / Turnen / Konditionstraining Turnen in Schulsport-Turnhalle (Turnhalle Gebr. Grimm-Schule)	Ilka Voges	1,50		
Freitags	16:00 bis 16:45	Uhr	Stretching / Turnen / Konditionstraining WarmUp-Area-1 in der Eissporthalle	Lisa Reichmann (ab 5.10.2020)	0,75		
Freitags	16:00 bis 16:45	Uhr	Stretching / Turnen / Konditionstraining WarmUp-Area-2 (Spiegelraum) in der Eissporthalle	Karina Polemitis (ab 5.10.2020)	0,75		
Freitags	17:00 bis 17:45	Uhr	Stretching / Turnen / Konditionstraining WarmUp-Area-1 in der Eissporthalle	Lisa Reichmann (ab 5.10.2020)	0,75		
Freitags	17:00 bis 17:45	Uhr	Stretching / Turnen / Konditionstraining WarmUp-Area-2 (Spiegelraum) in der Eissporthalle	Karina Polemitis (ab 5.10.2020)	0,75		
Sonntags	09:00 bis 09:45	Uhr	Stretching / Turnen / Konditionstraining WarmUp-Area-1 in der Eissporthalle	Lena Galle (ab 5.10.2020)	0,75		
Sonntags	09:00 bis 09:45	Uhr	Stretching / Turnen / Konditionstraining WarmUp-Area-2 (Spiegelraum) in der Eissporthalle	Karina Polemitis (ab 5.10.2020)	0,75		
Sonntags	10:00 bis 10:45	Uhr	Stretching / Turnen / Konditionstraining WarmUp-Area-1 in der Eissporthalle	Lena Galle (ab 5.10.2020)	0,75		
Sonntags	10:00 bis 10:45	Uhr	Stretching / Turnen / Konditionstraining WarmUp-Area-2 (Spiegelraum) in der Eissporthalle	Karina Polemitis (ab 5.10.2020)	0,75		
Samstags	13:00 bis 14:00	Uhr	Training "Ausdruck, Tanz und Darstellung" WarmUp-Area-2 (Spiegelraum) in der Eissporthalle	Rachel Marshall (gegen Extragebühr - 31.10.2020 bis 19.12.2020 = 8 x)	1,00		
Samstags	14:15 bis 15:15	Uhr	Training "Ausdruck, Tanz und Darstellung" WarmUp-Area-2 (Spiegelraum) in der Eissporthalle	Rachel Marshall (gegen Extragebühr - 9.1.2021 bis 27.2.2021 = 8 x)	1,00		
<b>Summe NSK-Trockentraining:</b>						<b>18,50</b>	

# Fragebogen zur Teilnahme an NSK-Trainingsmaßnahmen

## während der Corona-Pandemie

für das Training auf dem Eis oder im WarmUp-Bereich der Neusser Eissporthalle



Dieser Fragebogen ist nach den Richtlinien des Landessportbundes LSB anlässlich der Corona-Krise ausgefüllt und unterschrieben **zu jedem** Training erneut mitzubringen (um mögliche Infektionsketten zurückverfolgen zu können) und **beim Trainer jedesmal abzugeben**.

**Eine Teilnahme am Training ohne abgegebenen Fragebogen ist ausdrücklich nicht gestattet.**

**Jeder Sportler bestätigt durch Abgabe dieses Fragebogens, dass er das per E-Mail erhaltene bzw. auf der NSK-Homepage unter "Schwarzes Brett" veröffentlichte NSK-Hygienekonzept (NSK-SARS-CoV-2-Regeln) durchgelesen und verstanden hat und dass er sich während des Trainingsbetriebes verpflichtet, diese darin aufgeführten Regeln einzuhalten.**

Vor- und Nachname:

Postadresse (Strasse, PLZ, Ort):

Telefon- und Mobilfunk-Nummer:

E-Mail-Adresse:

Bestehen gesundheitliche Einschränkungen oder Krankheitssymptome?

ja/nein

Treten bei Dir derzeit folgende grippeähnliche Symptome auf (z.B. trockener Husten, Fieber, Atemwegsprobleme, Schnupfen und Abgeschlagenheit)?

ja/nein

Hattest Du während der letzten 14 Tage einen Aufenthalt im Ausland oder in einem COVID-19-Risikogebiet in Deutschland?

ja/nein

Hattest Du in den letzten 14 Tagen Kontakt zu einer Person mit einem vermuteten oder bestätigten Fall von COVID-19?

ja/nein

Neuss, den \_\_\_\_\_ Unterschrift Sportler: \_\_\_\_\_

Unterschrift Erziehungsberechtigter bei Teilnehmern unter 18 Jahren \_\_\_\_\_

### Für das NSK-Eislauftraining gelten folgende Regeln (Auszug):

- Der **Zugang** zur Eissporthalle zum Training auf dem Eis erfolgt ausschließlich über den bekannten Sportlereingang. Um unnötige Kontakte zu vermeiden, gilt in der Eissporthalle das **Einbahnstraßengebot** gemäß ausgehängtem Plan. Die Eissporthalle darf nur über den **Ausgang** am Clubraum verlassen werden.
- Maximal 2 Gruppen zu je 30 Sportler sind für die Eisfläche zugelassen, dies können auch mehrere kleinere Gruppen sein – jedoch **max. gesamt 60 Sportler**. Die Zuordnung zu den Trainingsgruppen kann man auf der NSK-Internetseite [www.nsk-neuss.de](http://www.nsk-neuss.de) unter „Schwarzes Brett“ einsehen.
- Zum Vereinstraining sind **nur gesunde Sportlerinnen und Sportler zugelassen!** Sportler, Trainer, Übungsleiter, Betreuer mit Infektionssymptomen haben keinen Zugang zur Eissporthalle. Sie müssen sich an ihren Arzt wenden und dessen Anweisungen befolgen. Die Trainingsgruppe, der sie angehören, sowie die Vereinsführung ist unverzüglich über auftretende Corona- oder Corona-ähnliche Krankheitssymptome zu informieren.
- Der Sportler hat anzugeben, dass er für mindestens zwei Wochen **keinen Kontakt** zu einer mit Corona infizierten Person hatte bzw. nicht außerhalb Deutschlands oder in einem Covid-19-Risikogebiet innerhalb Deutschlands war.
- Auf **regelmäßiges Händewaschen und Desinfizieren der Hände** ist zu achten. **Handschuhe** sind zu tragen.
- Die Einhaltung der **Hustenetikette** (Husten nur in die Armbeuge) muss strikt eingehalten werden.
- Die Einhaltung des „Social-Distancings“ (**Abstandsregel von mindestens 1,5 m – besser 2 m**) ist in der gesamten Eissporthalle sowohl On-Eis als auch Off-Eis einzuhalten.
- In den Fluren und Garderoben der Eissporthalle müssen alle Vereinsmitglieder immer eine **Mund- und Nase-Schutzmaske** tragen (gilt auch für Kinder ab 6 Jahre).
- Während des Trainings auf dem Eis soll der **Rachenraum möglichst feucht gehalten werden** (kleine Schlucke Tee oder Wasser).
- Es dürfen **keine Taschentücher usw. auf die Bande** oder auf Bänken abgelegt werden.
- Grundsätzlich gilt während der Corona-Pandemie-Zeit: **Die Sportbekleidung kann und sollte schon zu Hause** angezogen werden!
- Jeder Trainingsgruppe stehen pro Trainingseinheit ausreichend große **Umkleidekabinen** zur Verfügung. Diese sind dem ausgehängten **Kabinenbelegungsplan** zu entnehmen.
- Nach dem Ende des Trainings auf dem Eis sind die Kabinen **schnellstens wieder zu verlassen** – spätestens nach 10 - 15 Minuten.
- Innerhalb der Umkleidekabinen hat jeder Sportler einen **Mindestabstand von 1,5 Metern (besser 2 m)** einzuhalten. Diese Abstandsregelung bezieht sich auch auf die Belegung der Bänke in den Umkleidekabinen.
- Das Tragen einer **Mund-Nase-Bedeckung** ist für alle in den Umkleidekabinen anwesenden Personen verpflichtend! (Ausnahme Kinder unter 6 Jahre).
- Für die beiden **neuen WarmUp-Areas** (WU1 und WU2) für das Ausdrück / Stretching / Turnen / Konditionstraining erfolgt der Zugang und der Ausgang ausschließlich über die separaten Türen an der vorderen Frontseite der Eissporthalle, d.h. über den normalen Zuschauereingang. Für das Trockentraining gibt es neben den WarmUp-Bereichen rechts und links vor den Toilettenbereichen separate kleine Umkleidemöglichkeiten mit Bänken die von den Teilnehmern des Trockentrainings zu nutzen sind – Sportler dieser Trockentrainings-Maßnahmen ist die Nutzung der anderen Umkleidekabinen (K1 – K7) in der Eissporthalle nicht gestattet.
- Fahrgemeinschaften** sind vorübergehend auszusetzen und zu vermeiden.
- Eltern, Begleitpersonen usw. ist es bis maximal 100 Personen gestattet, dem Trainingsbetrieb **auf der Tribüne beizuwohnen**. Hier ist strikt ein **4 m Abstand** in allen Richtungen zu anderen Personen einzuhalten. Das Tragen von **Mund-Nase-Masken** ist hier Pflicht.
- Den Anweisungen der Trainer ist Folge zu leisten.**