



# **Schutzkonzept**

## **Tennisschule Ralph Zepfel GmbH /**

### **NET Tennis Academy**

**Kreuzlingen 01. Mai 2020**

## Allgemeine Erläuterungen

Die nachfolgenden Schutzmassnahmen gelten für SpielerInnen, TrainerInnen und BetreuerInnen. Die Vorgaben sind zwingend einzuhalten. Wir danken allen für die Kooperation.

### Ausgangslage

- Dieses Konzept gilt ab dem 11.05.2020
- Dieses Konzept gilt für den Bereich der Tennisschule, Tennishalle und der Tennisanlage im Seeburgpark

### Trainingsbetrieb

- Es werden max. 4 SpielerInnen pro Platz + Coach zugelassen
- Der Trainingsbetrieb findet im Rahmen einer optimalen Infrastrukturnutzung sowohl «outdoor» (Aussenplätze) als auch «indoor» (Hallenplätzen) statt
- Der Trainingsbetrieb kann auch auf das Wochenende ausgeweitet werden
- Der Wochenplan wird durch den Head Coach erstellt und gilt als offizielles «Tracking»-Dokument und muss immer aktuell gehalten werden

### Tennistraining – Methodik und Belastung

- Alle SpielerInnen haben in den vergangenen Wochen viele Konditionseinheiten absolviert und sollen nun (endlich) wieder Tennis spielen dürfen
- Die SpielerInnen dürfen insbesondere am Anfang nicht überbelastet werden, demzufolge werden wir die Wochentrainingszeiten jede Woche anpassen.
- Es werden zu Beginn «Drills» und häufige Repetitionen – wenn nicht notwendig – vermieden
- Die Konditionseinheiten werden zu Beginn reduziert, um das Tennisvolumen zu erhöhen
- Auf Grund der differenzierten Belastung in den vergangenen Wochen wird der Verletzungsprävention grosse Beachtung geschenkt.

### Konditionstraining – Methodik und Belastung

- Der Krafraum (Talent Campus) ist ab dem 11. Mai 2020 geöffnet
- Der Coach Kondition organisiert den Betrieb und stellt das «Tracking» für den Krafraum sicher
- Ein physischer Test pro SpielerIn findet ab dem 11. Mai innerhalb von 2 Wochen statt
- Aufwärmen und «Cool down» finden bei jedem Wetter draussen statt
- Alle SpielerInnen bringen ihr eigenes Material mit und nutzen ausschliesslich ihr Material: Mini-Band, «Theraband», Springseil, «Blackroll», sportliche Regenkleidung, Handtuch

### Bälle und Material

- Die Bälle werden mit einem Ballkorb und nicht von Hand eingesammelt
- Ballkörbe werden regelmässig durch die Coaches desinfiziert
- Nach dem Einsatz von Unterrichtsmaterial müssen die Hände und Material desinfiziert werden
- Wenn immer möglich soll während des Unterrichts vermieden werden, sich im Gesicht zu berühren

## **Verpflegung**

- Es ist zwingend das Schutzkonzept der Tennishalle einzuhalten (siehe Beilage)

## **Duschen**

- Es gilt für alle SpielerInnen ein absolutes Begehungsverbot der Garderoben
- Alle SpielerInnen duschen zu Hause

## **Coaching/Meetings/ext. Meetings**

- Es finden keine physischen Meetings mit mehr als 5 Personen in einem Raum statt

## **Hygienevorschriften**

- Es gelten die Hygienevorschriften des BAG
- Vgl. Schutzkonzept Swiss Tennis
- Konsequenzen bei nicht Einhaltung der Hygienevorschriften:  
Verwarnung, Ausschluss

## **Spezifische (Hygiene)vorschriften der Tennisschule Ralph Zepfel GmbH / NET Tennis Academy**

- Jeder Coach und alle SpielerInnen desinfizieren sich die Hände immer VOR dem Betreten der Anlage und NACH dem Training noch auf dem Platz
- Der Spieler bringt eine gefüllte Wasserflasche mit auf den Platz und trinkt ausschliesslich aus dieser
- Es werden keine Handtücher, keine Getränke und Esswaren geteilt
- Körperkontakt mit anderen ist ausdrücklich zu vermeiden
- Einen Abstand von 2 Metern muss auch während den Spielpausen eingehalten werden
- Es wird zu Hause geduscht
- Jeder Spieler hat sein eigenes Desinfektionsmittel immer dabei
- Jede/-r SpielerIn meldet sich beim jeweiligen Coach, wenn er oder sie sich krank fühlt oder Fieber hat

## **Abschluss**

Dieses Dokument wurde von der Tennisschule Ralph Zepfel GmbH erstellt:

Dieses Dokument wurde allen Mitgliedern und Kunden übermittelt und erläutert.

COVID-19-Beauftragter, Unterschrift und Datum: Ralph Zepfel 02. Mai 2020