

HINWEISE ZUM CORONAVIRUS COVID-19



Wie gefährlich ist das neuartige Coronavirus?

- Eine Infektion mit dem neuartigen Coronavirus kann zu Krankheitszeichen wie Husten, Schnupfen, Halskratzen und Fieber, manchmal auch Durchfall, führen.
- Nach einer Ansteckung können Krankheitssymptome bis zu 14 Tage später auftreten.
- Die Infektion ist für die meisten Menschen, einschließlich Kinder, nicht lebensbedrohlich. Bei einem Teil der Betroffenen kann das Virus zu einem schwereren Verlauf mit Atemproblemen und zu Lungenentzündung führen. Todesfälle traten bisher vor allem bei Patienten auf, die älter waren und/ oder zuvor an chronischen Grunderkrankungen litten. Für eine abschließende Beurteilung der Schwere der neuen Atemwegserkrankung liegen noch nicht genügend Daten vor.
- Momentan steht noch kein Impfstoff zur Verfügung, der vor dem neuartigen Coronavirus schützt.

Wie wird das neuartige Coronavirus übertragen?

Das neuartige Coronavirus ist von Mensch zu Mensch übertragbar. Der Hauptübertragungsweg ist die Tröpfcheninfektion. Dies kann direkt über die Schleimhäute der Atemwege geschehen oder auch indirekt über Hände, die dann mit Mund- oder Nasenschleimhaut sowie die Augenbindehaut in Kontakt gebracht werden.

Wie kann man die Übertragung des Coronavirus vermeiden?

Allgemein zu beachten ist:

- Halte beim Husten oder Niesen größtmöglichen Abstand – dreh dich am besten weg. Niese in die Armbeuge oder in ein Papiertaschentuch, das du danach entsorgen solltest.
- Vermeide Berührungen, wenn du andere Menschen begrüßt, und wasche deine Hände regelmäßig und gründlich mindestens 20 Sekunden lang mit Wasser und Seife.

Eine gute Handhygiene ist wichtig ...

- grundsätzlich wenn man nach Hause kommt
- vor allem, wenn Dinge wie Türgriffe, Einkaufswagen oder ähnliches angefasst wurden, die von vielen anderen Menschen auch schon angefasst haben
- nach Pausen und Sportaktivitäten,
- nach dem Naseputzen, Niesen oder Husten,
- vor der Essenszubereitung und vor dem Essen
- nach dem Toilettengang



Halte die Hände vom Gesicht fern, vermeide es, mit den Händen Mund, Augen oder Nase zu berühren.



Teile Gegenstände, die du mit dem Mund berührst, wie z.B. Tassen oder Flaschen nicht mit anderen Personen.



Teile Gegenstände wie z.B. Geschirr, Handtücher oder Arbeitsmaterialien, wie z.B. Stifte, oder dein Smartphone nicht mit anderen Personen.

Was tun bei Krankheitszeichen?

Erste Krankheitszeichen einer Infektion mit dem Coronavirus sind Husten, Schnupfen, Halskratzen und Fieber. Einige Betroffene leiden zudem an Durchfall. Zeigen sich die oben beschriebenen Krankheitszeichen, solltest du unnötige Kontakte zu weiteren Personen meiden und nach Möglichkeit zu Hause bleiben. Betroffene sollten ihre Hausärztin oder ihren Hausarzt per Telefon kontaktieren und das weitere Vorgehen besprechen, bevor sie in die Praxis gehen. Bei Kontakt zu einer Person mit einer solchen Erkrankung sollten sich die Betroffenen an ihr zuständiges Gesundheitsamt wenden. Das zuständige Gesundheitsamt kann über eine Datenbank des Robert Koch-Instituts (RKI) unter <https://tools.rki.de/PLZTool/> ermittelt werden.

Bleibt gesund! Wünscht euch der Floorball Verband Hessen e. V.

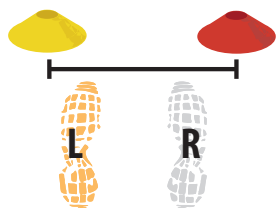
Haltet euch fit!

Schläger Handling

Die Hütchen (oder andere Markierungen wie etwa Schuhe) werden etwa im Abstand von zwei Fußlängen zueinander aufgestellt. Den Schläger locker fassen und den Ball um die Hütchen herum spielen. Schulterbreiter Stand, die Knie sind leicht gebeugt. Die Füße bleiben immer in der Grundstellung fest am Boden.

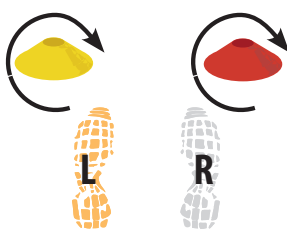
Übung 1

Möglichst schnell mit der Vorhand und Rückhand im Wechsel von Hütchen zu Hütchen spielen.



Übung 2

Die 360° Kreise möglichst eng um die Hütchen herum spielen. Vorhand, Rückhand und Richtung variieren.



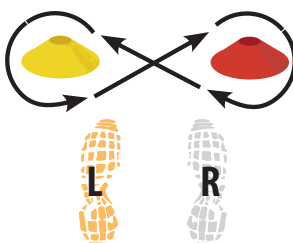
Übung 3

Die Kreise möglichst eng neben dem Körper spielen, dabei die Richtung variieren.



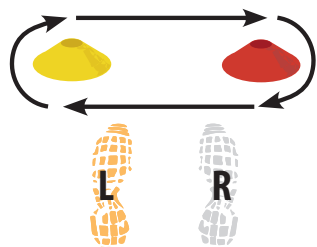
Übung 4

Die liegende Acht möglichst eng um die Hütchen herum spielen, dabei die Richtung variieren.



Übung 5

Die Kreise möglichst eng um die Hütchen herum spielen. Links- und rechtsherum variieren.



Übung 6

Den Ball ca. 20 mal mit Vor- und Rückhand im Wechsel über eine Linie hin und her spielen.

Tipp! Den Ball mit Schläger und Körper abdecken (Ball nahe an den Füßen spielen)



Varianten: Die Übungen 1-6 auf einem Bein durchführen

Auszug aus der Broschüre „Floorball Basics - Grundlagen und Übungen für Schule und Verein“
mit freundlicher Genehmigung - schaefer-sport.de