Konzept für den Wiedereinstieg in das Badmintontraining beim SVHU

Stand: 26.05.2020

Mit dem folgenden Konzept organisiert die Badmintonabteilung des SV Henstedt-Ulzburg den Wiedereinstieg in den Trainingsbetrieb. Es gilt bis auf Weiteres.

Inhaltsverzeichnis

Regelungen für den Trainingsbetrieb....1
Spezifische Regelungen für die Sporthallen....4
Sporthalle GMS Rhen....4
Sporthalle 1 Alstergymnasium....5
Sporthalle 2 Alstergymnasium....6
Sporthallenzugang Alstergymnasium über die Rückseite....7
Grundlegende Ausarbeitung des Deutschen Badminton Verbandes....8

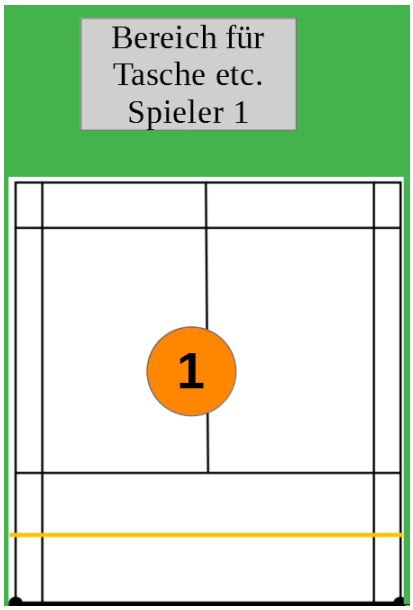
Regelungen für den Trainingsbetrieb

Teilnahme:
Die Teilnahme am Training erfolgt freiwillig, mit konkretem Belegungsplan und nur mit Aufsichtsperson. Am Training dürfen nur absolut Symptomfreie Sportlerinnen und Sportler teilnehmen. Die Aufsichtsperson führt eine Anwesenheitsliste für jedes Training.

Begrenzung der Teilnehmerzahl:
Es kann nur in kleinen Gruppen trainiert werden. Es sind 2 Spieler pro Spielfeld zugelassen („Einzel“). Je nach Nachfrage werden Regelungen für die Trainingszeiten getroffen die eine faire Verteilung der Traningszeit und ein gleichzeitiges Einhalten der Regeln ermöglichen.
Die mögliche Belegung unserer Sporthallen sind im Anschluss an diese Regelungen angefügt.

Bälle:
Federbälle werden am Kork gut sichtbar farblich markiert. Jeder berührt nur seinen eigenen Ball mit der Hand und schlägt mit diesem auf. Der gegnerische Ball wird nur mit dem Schläger berührt. Dies gilt auch beim aufhaben und übergeben dieses Balles über das Netz.
Im Jugendbereich werden die gestellten Bälle von der Aufsichtsperson mit Handschuhen ausgegeben. Diese werden ebenfalls farblich markiert.
Auf Multifeeding-Training wird zunächst verzichtet, da sonst dafür jeder Ball klar zugeordnet sein müsste.
Nach der Änderung der DBV Regeln vom 19.05.2020 kann auch ein Ball pro Paarung verwendet werden und innerhalb der Paarung Multifeeding-Training durchgeführt werden, wenn Bälle und Hände desinfiziert werden.

Hygieneregeln:
Es wird nur der eigene Schläger benutzt. Leihschläger stehen nicht zur Verfügung. Das Teilen von Trainingsutensilien aber auch Getränken ist zu unterlassen.
Ein von der Aufsichtsperson festgelegtes Team ist für den Auf- und Abbau der Netze zuständig. Dieses Team trägt dabei Handschuhe und Mundschutz.
Um sich nicht ins Gesicht zu fassen ist ein kleines Handtuch zum Schweiß abwischen mitzubringen.
Trikots und Handtücher dürfen keinen Kontakt zum Hallenboden haben. Wechselshirts und Handtücher sind somit umgehend nach Gebrauch in die eigene Tasche zu legen.



Eigener Trainingsbereich:
Jeder Teilnehmer hat im Training einen eigenen Trainingsbereich. Der eigene Trainingsbereich besteht aus einer Feldhälfte und einem Bereich für die Tasche und weitere Utensilien hinter oder neben (je nach Sporthalle) dem Feld (Beispiel siehe rechts). Trainierende nutzen nur diesen Platz für ihre private Ausstattung. Um den Mindestabstand (2m) einzuhalten wird auf beiden Seiten des Netzes im Abstand von 1m mit Klebeband ein Abstandsstreifen (hier gelb) aufgebracht. Netznahes Spiel beider Spieler ist nicht erlaubt. Übungen bei denen eine Person netznah spielt und der Mindestabstand eingehalten wird sind jedoch erlaubt.

Distanzregelungen:
Zu jeder Zeit im Training ist ein Mindestabstand von 2m zwischen den Anwesenden einzuhalten.
Der Zugang zur Sporthalle erfolgt über festgelegte Wege und zu festgelegten Zeiten (Einplanung von Wechselzeiten zwischen Trainingsgruppen) um auch auf diesen Verkehrswegen den Sicherheitsabstand

einzuhalten. Bei betreten und verlassen der Halle achten die Sportlerinnen und Sportler eigenverantwortlich auf die Abstandsregelungen. Körperkontakt ist zu vermeiden, es findet kein Abklatschen, Handshake, Umarmung o.ä. statt.
Zudem betreten nur Spieler und Trainer die Halle. Begleitpersonen, z.B. Eltern die ihre Kinder fahren, sind nicht zugelassen.
Ebenso sollen Fahrgemeinschaften ausgesetzt werden, um auch auf dem Weg zum Training die Distanzregelungen einzuhalten.

Umkleiden:
Umkleiden und Duschen stehen nicht zur Verfügung. Bitte kommt in Sportsachen zum Training.
Toiletten sind nach der Benutzung zu desinfizieren.

Verletzungsrisiko:
Da alle eine längere Pause hatten, und vorerst nur Einzel trainiert werden kann, kommt dem Aufwärmen und vor allem der Wiedergewöhnung an seitliche Bewegungen eine wichtige Rolle zu. Ein entsprechendes Aufwärmen ist somit verpflichtend für alle Teilnehmer in allen Gruppen.
Hauptziel ist es, überhaupt wieder spezifische Badmintonbewegungen durchführen zu können - ohne die Gefahr von Übertragung des Coronavirus und ohne Verletzungen aufgrund der längeren Pause. Übertriebener Ehrgeiz ist fehl am Platze!

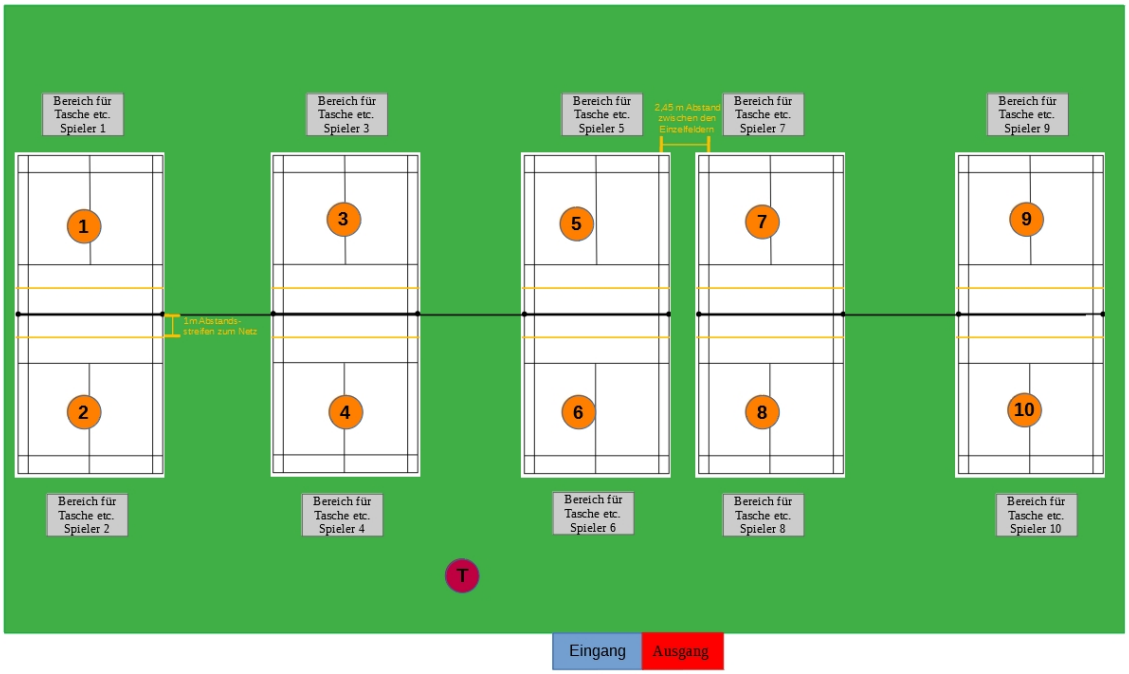
Verdachtsfälle:
Sollte es einen Verdachtsfall geben ist dies der Abteilungsleitung und der Geschäftsstelle des SVHU e.V. unter Versendung der Teilnehmerliste unverzüglich mitzuteilen. Es werden dann gemeinsam alle nötigen Maßnahmen ergriffen.

Spezifische Regelungen für die Sporthallen

Die folgenden Skizzen zeigen die möglichen Belegungen unserer drei Trainingshallen.

Sporthalle GMS Rhen

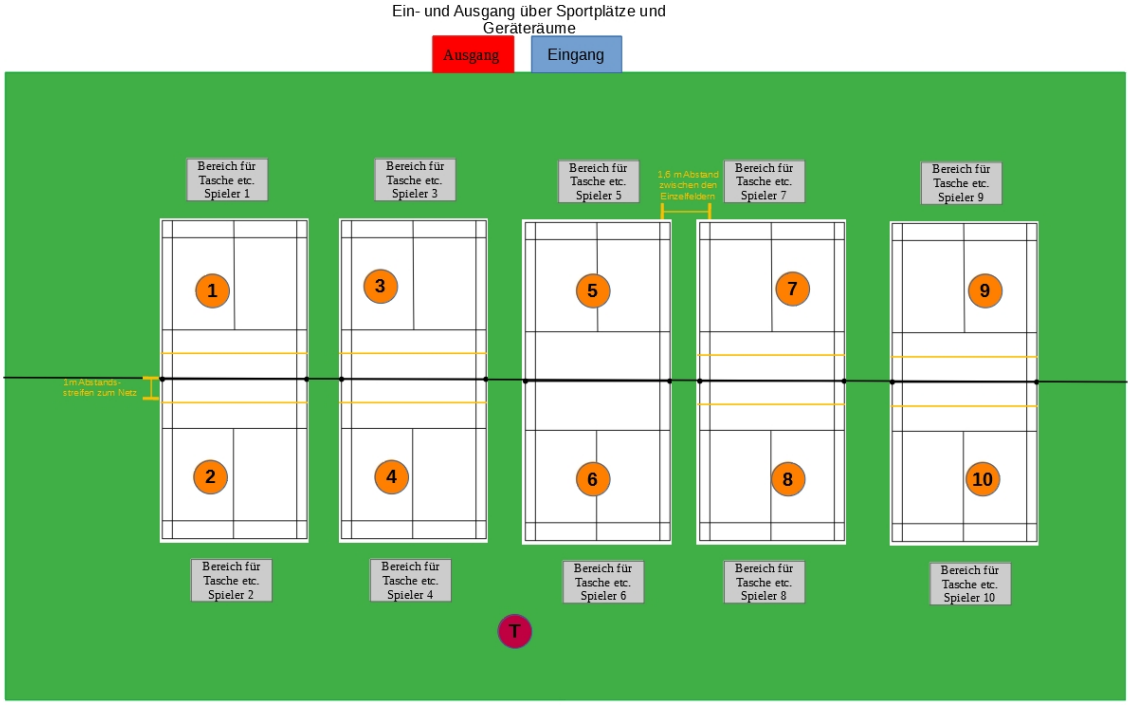
Konzeptplan Belegung Sporthalle GMS Rhen beim Badmintontraining



- Der Taschenbereich ist hinter dem jeweiligen Feld.
- Training mit 10 Teilnehmern möglich.
- Ein und Ausgänge sind beide über den Turnschuhgang geregelt. Bitte dort Eigenverantwortlich auf die Einhaltung der Abstandregeln achte.

Sporthalle 1 Alstergymnasium

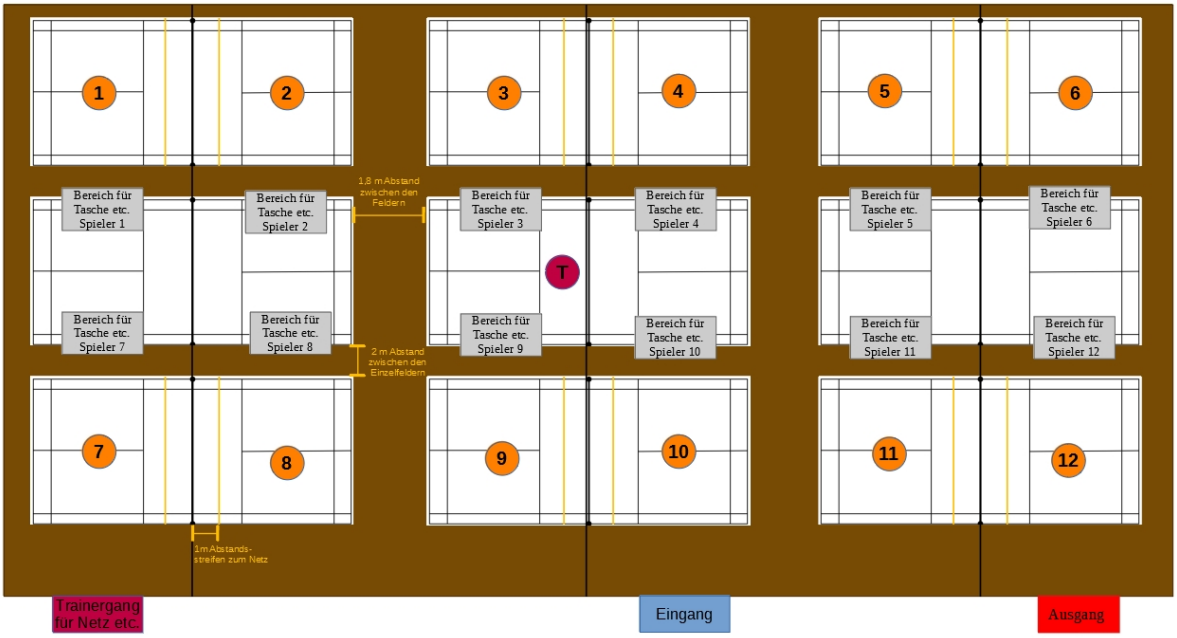
Konzeptplan Belegung Sporthalle 1 Alstergymnasium beim Badmintontraining



- Der Taschenbereich ist hinter dem jeweiligen Feld.
- Training mit 10 Teilnehmern möglich.
- Ein- und Ausgang in die Halle über die Schräge von den Sportplätze und anschließend durch die Geräteräume

Sporthalle 2 Alstergymnasium

Konzeptplan Belegung Sporthalle 2 Alstergymnasium beim Badmintontraining



Durch die ausreichenden Abstände hinter und vor allem zwischen den Feldern ist abweichend von der Skizze auch ein Spielen auf benachbarten Feldern möglich.

- Der Taschenbereich ist neben dem jeweiligen Feld.
- Training mit 12 Teilnehmern möglich.
- Ein- und Ausgang in die Halle über die Treppe von den Sportplätze und somit direkt in den Turnschuhgang
- dritter Ausgang für Trainer und Aufbauteam freihalten um Material in die Halle zu holen und weg zu bringen

Sporthallenzugang Alstergymnasium über die Rückseite

- Zugang zu den Sporthallen über den die Rückseite (grüne Wege frei, rote Wege und Türen gesperrt)

Grundlegende Ausarbeitung des Deutschen Badminton Verbandes

(Stand: 23.04.2020)

Trainingsbetrieb in einer Sporthalle

1. Teilnahmevoraussetzungen

• Die Teilnahme am Training ist freiwillig, die Entscheidung dazu liegt in der Eigenverantwortung des Teilnehmers bzw. der Erziehungsberechtigten.
• Der Trainingsbetrieb findet ausschließlich anhand konkreter Belegungspläne des Vereins und ausschließlich unter Anleitung eines Übungsleiters/ Trainers bzw. einer sonstigen Aufsichtsperson des Vereins statt. Diese Person hält zu allen Teilnehmern immer einen Sicherheitsabstand von mindestens 2 Metern, besser noch mehr. Wenn sie erkrankt, kann kein Training stattfinden! Die Aufsichtsperson wird auch die Belegungspläne mit den tatsächlich Anwesenden abgleichen und die Listen für den Fall einer Infektion vorhalten.
• Es wird höchstes Verantwortungsbewusstsein von Aktiven und Vereinen hinsichtlich der Einhaltung der Maßnahmen gefordert. Jede/r Spieler/in trainiert nur in einer Trainingsgruppe (Verein oder Kadertraining) mit einem festgelegten Trainingspartner.
• Es kommen nur absolut symptomfreie Personen zum Training. Wer typische Symptome wie Husten und Fieber hat, bleibt zu Hause und kontaktiert seinen Hausarzt telefonisch. Dies gilt auch bei Durchfall, Übelkeit, nicht erklärbarer starker Müdigkeit und Muskelschmerzen sowie Störungen des Geruchs- oder Geschmackssinnes.
• Die Anreise zur Sportstätte erfolgt unter Beachtung der Abstandsregeln im Privat-PKW oder mit dem Fahrrad bzw. zu Fuß, Fahrgemeinschaften werden ausgesetzt. Längere Anfahrtszeiten in öffentlichen Verkehrsmitteln sind zu vermeiden, dort ist auf jeden Fall ein Mundschutz zu tragen. Die Entfernung zur Trainingshalle sollte unter 25 Kilometer betragen, einige Städte behalten sich vor, Ortsfremde zu kontrollieren und zurückzuweisen, falls kein zwingender Grund zur Einreise in das Stadtgebiet besteht.

2. Sicherheitsregeln in der Trainingshalle / Ablauforganisation

DOSB-Leitplanke 1 „Distanzregeln einhalten“

- Ein Mindestabstand von 2m in der Halle ist konsequent einzuhalten, somit ist ein netznahes Spiel beider Spieler nicht erlaubt! Jeweils 1 Meter hinter dem Netz ist mit Klebeband ein Abstandsstreifen zu markieren.
- Die Aufsichtsperson hält zu allen Teilnehmern immer einen Sicherheitsabstand von mindestens 2 Metern, besser noch mehr. Wenn sie erkrankt, kann kein Training stattfinden! Der Trainer gibt selbstverständlich keine taktilen Hilfestellungen.
- Der Zugang zur Halle erfolgt auf Basis konkreter Zeitpläne/Einteilungen, welche Spieler/innen zu welcher Zeit auf welchem Feld trainieren dürfen. Zudem ist darauf zu achten, dass immer dieselben Spieler miteinander trainieren, möglichst immer mit demselben Trainer / Betreuer. Dies ist strikt einzuhalten und zu dokumentieren, damit für den Fall einer Infektion die Zahl der Kontaktpersonen so gering wie möglich ist und sehr schnell und fehlerfrei ermittelt werden kann. Die Zeitpläne/Einteilungen sind von den Vereinen/ Verantwortlichen zu erstellen und vor dem Wiedereinstieg in den Trainingsbetrieb zu kommunizieren.

- Es ist eindeutig festzulegen, wo Eingang und Ausgang der Halle sind. Wenn Ein- und Ausgang identisch sind, sind Regelungen zu treffen, dass auf den Verkehrswegen der Sicherheitsabstand eingehalten wird. Nur die Spieler/innen sowie der Trainer/ die Aufsichtsperson dürfen die Halle betreten, keine Begleitpersonen wie z.B. Eltern, die ihre Kinder fahren.
- Aufenthaltsbereiche für Pausen sind zu kennzeichnen. Falls die Halle neben den Spielfeldern keine ausreichenden Aufenthaltsbereiche bietet, erfolgt der Aufenthalt während der Pausen auf dem Spielfeld. Die Spieler/innen dürfen nur kleine Taschen/Rucksäcke für Schläger, Getränk, Schweißhandtuch ggf. Wechsel-Shirt mit in die Halle bringen. Diese Dinge lagern im Aufenthaltsbereich bzw. mit Sicherheitsabstand neben/hinter dem Feld.
- Es gibt keinen Seitenwechsel, jeder bleibt auf „seiner“ Spielfeldhälfte.
- Zwischen zwei Trainingsgruppen wird jeweils eine 10-minütige Pause eingeplant, um einen kontaktlosen Wechsel zu ermöglichen.
- Physiotherapie erfolgt nur wenn unbedingt erforderlich, nicht unmittelbar vor einer Trainingseinheit und nicht in der Trainingsstätte bzw. nur in einem separaten Raum. Für diese Situation ist von Spieler/innen und Physiotherapeut/in ein Mund-/ Nasenschutz zu tragen und anschließend sind die Hände zu desinfizieren.

DOSB-Leitplanke 2 „Körperkontakt auf das Minimum reduzieren“

- Badminton ist Individual- und Nicht-Kontaktsport. Unter „3. Trainingshinweise“ (Seite 11) werden Beispiele für gut geeignete Trainingsformen gegeben.
- Kein direkter körperlicher Kontakt (z.B. keine Begrüßung/Handshake, kein Abklatschen, keine Umarmung u.ä.).

DOSB-Leitplanke 3 „Freiluftaktivitäten präferieren“

- Bei entsprechendem Wetter sollte die Aufwärmung vor dem Hallentraining draußen erfolgen, entweder eigenständig oder unter Anleitung. Gleiches gilt für sonstige athletische Einheiten. Hier ist bei ausreichendem Abstand eine Übertragung sehr unwahrscheinlich.
- Nach Möglichkeit intensive Lüftung der Halle vor und nach jeder Trainingseinheit bevor die nächste Gruppe das Training beginnt.
- Für Fitnesstraining zu Hause - nach Möglichkeit auf Terrasse, Balkon, im Garten oder bei offenem Fenster - wird u.a. auf die WEBminton-Angebote zum Onlinetraining auf der DBV-Website www.badminton.de verwiesen. Auch viele Badminton-Landesverbände und Landessportbünde machen auf ihren Websites hierzu Onlineangebote.
- Bei wenig Wind kann unter Einhaltung der Sicherheitsabstände (mind. 1,5 Meter) im Freien eingeschränkt 1:1 gespielt werden. Hierzu sind geeignete, am Besten private Flächen (Garten, Auffahrt o.ä.) oder vom Ordnungsamt akzeptierte, öffentliche Flächen auszuwählen. Wie überall im öffentlichen Raum ist dann Abstand halten/ Rücksichtnahme eine Selbstverständlichkeit.

DOSB-Leitplanke 4 „Hygieneregeln einhalten“

- Nicht ins Gesicht fassen, kleines Handtuch zum Schweiß abwischen mitbringen.
- Husten und Niesen in die Ellenbeuge oder in ein Taschentuch, welches sofort danach in einem geschlossenen Mülleimer bzw. einer eigenen Abfalltüte entsorgt wird.
- Hände waschen nach Betreten der Halle, mind. 20-30sec. mit Seife und heißem Wasser.
- Handdesinfektion nach Kontakt zu potentiell infektiöser Oberfläche (v.a. Türklinke, Klobrille, Wasserhahn etc.) oder nach Kontakt zu eigenen Körperflüssigkeiten.

- Auf- und Abbau von Netzen sowie Kleben des Abstandsstreifens erfolgt durch fest eingeteilte Personen, die dafür Handschuhe und Mundschutz nutzen.
- Verschwitzte Trikots und Handtücher sind ohne Kontakt zur Halle/ Halleneinrichtung in eine eigene Tasche oder Tüte zu verpacken.
- Die Spieler/innen nutzen ausschließlich eigene Schläger, keine Leihschläger vom Verein/Trainer.
- Jede/r Spieler/in einer Paarung nutzt jeweils einen eigenen Ball, den nur sie/er berühren bzw. ins Spiel bringen darf. Die mindestens zwei Bälle jeder Trainingspaarung werden durch große, farblich unterschiedliche Punkte auf dem Kork deutlich voneinander unterscheidbar gemacht. Alternativ ist es möglich, die Bälle nur mit dem Schläger aufzuheben und ohne Berührung mit Hand/Körper wieder ins Spiel zu bringen. Nach dem Training werden von den jeweiligen Spieler/innen die jeweils eigenen noch brauchbaren Bälle in namentlich beschriftete Ballrollen eingesammelt, nicht mehr brauchbare Bälle in Müll entsorgt.
- Auf Multi-Feeding-Training (Mehrfach-Zuspiel aus der Hand) sollte verzichtet werden, da es ebenfalls nur mit klar zu einer Person zugeordneten Bällen stattfinden dürfte.
  Änderung vom 19.05.2020:
- Jede Paarung (2er-Gruppe) nutzt eigene Bälle, die während eines Trainings nur von diesen beiden Spieler*innen angefasst werden. Nach dem Training werden von den Spieler*innen einer Paarung die jeweils eigenen, nicht mehr brauchbaren Bälle im Müll entsorgt. Noch brauchbare Bälle werden mit Mund-/Nasenschutz und Handschuhen in Ballkisten eingesammelt und von der Aufsichtsperson desinfiziert oder in namentlich beschriftete Ballrollen eingesammelt oder von den Spielern in eine Wochentag-Ballkiste gelegt und erst 7 Tage später an die Spieler dieses Trainingstages ausgegeben.
- Multi-Feeding-Training (Mehrfach-Zuspiel aus der Hand) ist nur innerhalb der 2er-Gruppe mit eigenen Bällen oder durch eine/n Trainer*in mit Mund-/Nasenschutz und Handschuh an der Nicht-Schlaghand möglich. Vor und nach einem Multi-Feeding sollten die Hände und Bälle desinfiziert werden.

DOSB-Leitplanke 5 „Umkleiden und Duschen zu Hause“

- Duschen und Umziehen erfolgt zu Hause, nicht in der Halle. Die Umkleiden und Duschen werden nicht genutzt und sollten geschlossen werden, außer wenn sich dort Toiletten befinden.
- Toiletten sind in den Sportstätten nach Nutzung zu desinfizieren (der Verein regelt, ob er oder die Teilnehmer das Desinfektionsspray stellen/mitbringen).

DOSB-Leitplanke 6 „Fahrgemeinschaften vorübergehend aussetzen“

- Die Anreise zur Sportstätte erfolgt unter Beachtung der Abstandsregeln im Privat-PKW oder mit dem Fahrrad bzw. zu Fuß, Fahrgemeinschaften werden ausgesetzt.
- Längere Anfahrtszeiten in öffentlichen Verkehrsmitteln sind zu vermeiden, dort ist auf jeden Fall ein Mundschutz zu tragen. Die Entfernung zur Trainingshalle sollte unter 25 Kilometer betragen, einige Städte behalten sich vor, Ortsfremde zu kontrollieren und zurückzuweisen, falls kein zwingender Grund zur Einreise in das Stadtgebiet besteht.

DOSB-Leitplanke 7 „Veranstaltungen wie Mitgliederversammlungen und Feste unterlassen“

- Veranstaltungen des Vereins finden aktuell ebenfalls nicht statt, Versammlungen, Sitzungen o.ä. können ggf. Online durchgeführt werden.
- Bis 31.05.2020 ist der Wettkampfbetrieb im DBV derzeit ausgesetzt. Konkrete Überlegungen zum Wiedereinstieg werden zu gegebener Zeit vorgelegt.

DOSB-Leitplanke 8 „Trainingsgruppen verkleinern“

- Es gibt fest eingeteilte Trainingspaarungen: Der Trainingsbetrieb darf auf Basis konkreter Belegungspläne des Vereins und abhängig vom Trainings-Setup (siehe unter „3. Trainingshinweise“) ausschließlich mit 2 Spieler/innen pro Spielfeld bzw. 2 Spieler/innen in einem Bereich von 2 Spielfeldern erfolgen.
- Doppel und übliche Übungen zu 4 oder mehr Personen pro Feld sind nicht erlaubt, damit ein Sicherheitsabstand von 2 Metern gewahrt werden kann. Das zur Verfügung stehende Platzangebot wird somit je nach Anordnung der Spielfelder in der Halle um 33-50% bzw. 75% reduziert.
- Lösungen hierfür: z.B. die Trainingszeit halbieren und die Gruppe geteilt nacheinander trainieren, das Training alle 2 Wochen anbieten, ggf. Nutzung der Sportanlagen am Wochenende sofern möglich, um den Trainingsbetrieb zu entzerren und Gruppen zu verkleinern.
- Insgesamt empfiehlt sich, die Trainingsgruppen so klein wie möglich zu halten, da im Fall einer Infektion alle Kontaktpersonen, d.h. der direkte Trainingspartner und ggf. die Spieler/innen der direkt nebenliegenden Felder 14 Tage in Quarantäne müssen.

DOSB-Leitplanke 9 „Angehörige von Risikogruppen besonders schützen“

- Angehörige von Risikogruppen sind besonders zu schützen. Falls ein Verein hier Angebote plant und die betreffenden Personen diese in ihrer Verantwortung wahrnehmen wollen, ist ein besonderer Schutz vorzusehen (z.B. Individual- oder Kleinstgruppentraining mit größtmöglichem Abstand).

DOSB-Leitplanke 10 „Risiken in allen Bereichen minimieren“

- Die Teilnahme am Training ist freiwillig, die Entscheidung dazu liegt in der Eigenverantwortung des Teilnehmers bzw. der Erziehungsberechtigten.
- Der Trainingsbetrieb findet ausschließlich anhand konkreter Belegungspläne des Vereins und ausschließlich unter Anleitung eines Übungsleiters/ Trainers bzw. einer sonstigen Aufsichtsperson des Vereins statt.
- Es wird höchstes Verantwortungsbewusstsein von Aktiven und Vereinen hinsichtlich der Einhaltung der Maßnahmen gefordert. Jede/r Spieler/in trainiert nur in einer Trainingsgruppe (Verein oder Kadertraining) mit einem festgelegten Trainingspartner.
- Es kommen nur absolut symptomfreie Personen zum Training. Wer typische Symptome wie Husten und Fieber hat, bleibt zu Hause und kontaktiert seinen Hausarzt telefonisch. Dies gilt auch bei Durchfall, Übelkeit, nicht erklärbarer starker Müdigkeit und Muskelschmerzen sowie Störungen des Geruchs- oder Geschmackssinnes.

3. Trainingshinweise

- Bei der Trainingsplanung ist zu beachten, dass die Spieler/innen seit dem 13.03.2020 kein Training auf dem Feld absolviert haben. Um Verletzungen/ Überlastungen vorzubeugen, ist ein dosierter, reduzierter Einstieg zu wählen und zudem eine vorbereitende Aufwärmung (Mobilisation/ Aktivierung) zu gewährleisten.
- Zur Dosierung/Reduzierung auf dem Feld empfiehlt sich eine Verkleinerung der Feldbereiche und somit eine Verkürzung der Laufwege. Die erste Trainingswoche mit den DBV-Bundeskaderspieler/innen hat gezeigt, dass selbst diesen allgemein sehr gut trainierten Sportler/innen nach der langen Hallenpause z.B. schnelle seitliche Bewegungen schwerfallen, tiefe

Ausfallschritte und hartes/ schnelles Schlagen vorsichtig aufgebaut werden müssen. Wir empfehlen zumindest für die ersten 4 bis 6 Trainingseinheiten:

  - Übungs-/Spielformen auf dem halben Spielfeld bzw. max. auf einem zu beiden Seiten 50 cm schmaleren Einzelfeld. Alternativ auch halbes Spielfeld gegen dreiviertel breites Einzelfeld. Diese Formen ermöglichen dann auch eine Hallenbelegung mit 2 Spieler/innen pro Spielfeld.
  - Zusätzlich ist eine Verkürzung des Spielfeldes nach vorne (ohne Vorderfeld) und hinten (ohne Hinterfeld) sinnvoll, um zu viele tiefe Ausfallschritte zu vermeiden. Unabhängig davon gilt der 2x 1 Meter Abstandsstreifen am Netz
  - Hauptziel ist es, überhaupt wieder spezifische Badmintonbewegungen durchführen zu können - ohne die Gefahr von Übertragung des Coronavirus und ohne Verletzungen aufgrund der längeren Pause. Übertriebener Ehrgeiz ist mehr denn je „fehl am Platze“!

- Beim Übergang auf die gesamte Einzelfeldbreite reduziert sich die Hallenbelegung auf 2 Spieler/innen pro 2 Spielfelder, außer wenn dies nur auf jedem 2. Spielfeld der Fall ist und parallel auf den Feldern dazwischen nur in einem Streifen von jeweils 1 Meter Breite um die Mittellinie geübt wird oder der Abstand zwischen den Einzelseitenlinien benachbarter Felder mindestens 2 Meter beträgt.
- ACHTUNG: Der Mindestabstand von 2 Metern ist auf jeden Fall zu gewährleisten und immer einzuhalten!