

Leitfaden Schwimmtraining Wolbeck

Vor dem Training:

- Dieser Leitfaden muss den Teilnehmenden und Trainern/innen vorab zur Verfügung gestellt werden.
- Trainingspläne sollten vorab per Mail o.ä. den Teilnehmenden bereitgestellt werden. Für Technik-, Jugend- und Flüchtlingskurse kann dies – sofern erforderlich – entfallen.
- Jede Gruppe wird von mind. einem/einer Trainer/in betreut. Kein Training findet ohne Trainer/in statt. Sie sind für die Trainingsgestaltung und Einhaltung aller Regeln verantwortlich.
- Die Personenanzahl beträgt max. 35 Personen im Schwimmerbecken. Um aber ein reibungsloses Training mit dem entsprechenden Abstand zu gewährleisten wird die Personenzahl beim Training auf einer 25 m – Einfachbahn auf 7 Personen und beim Training auf einer 25 m – Doppelbahn auf 13 Personen begrenzt
- Von den/die Trainer/in ist für jedes Training eine Anwesenheitsliste zu führen. Die Kontaktdaten (Name, Adresse, Telefonnummer, E-Mail) der Teilnehmenden sind zu notieren. Mit Teilnahme am Training stimmen die Teilnehmenden der Erhebung und Speicherung dieser Daten zu. Einmalig ist eine Einverständniserklärung zur Datenerhebung und -speicherung mitzubringen und dem/der Trainer/in auszuhändigen. Die Anwesenheitsliste wird vom Verein für mindestens 4 Wochen aufbewahrt und muss auf Verlangen den Behörden aushändigt werden. Nach 4 Wochen werden die Daten vernichtet.
- Die Teilnehmenden müssen mind. 10 Minuten vor Beginn vor Ort erscheinen und vor dem Treppenaufgang mit aufgesetztem Mund-Nasen-Schutz und entsprechendem Abstand zueinander warten. Die Gruppen gehen unter Einhaltung der Abstandsregeln geschlossen ins Bad. Der/die Trainer/in muss hierfür anwesend sein und die Gruppe vor dem Bad in Empfang nehmen. Wer zu spät erscheint, kann nicht am Training teilnehmen. Um das Bad zu betreten, muss die vorherige Trainingsgruppe das Bad vollständig verlassen haben.
- Der/Die Trainer/in erscheint so früh vor Beginn des Trainings, dass alle Vorbereitungen vor dem Erscheinen der Teilnehmenden getroffen sind.
- Alle Teilnehmenden müssen zum Training einen Mund-Nasen-Schutz (Einweg- oder Alltagsmaske) mitführen und diesen leicht zugänglich aufbewahren. **Keine Maske = keine Trainings-
teilnahme**. Der Mund-Nasen-Schutz ist von allen Teilnehmenden und Trainer/innen im gesamten Eingangs-, Umkleide-, und Toilettenbereich zu tragen und darf erst mit Beginn des Trainings am Beckenrand abgenommen werden. Der/die Trainer/in kann die Maske während des Trainings abnehmen, muss aber einen Abstand von 1,5 m zum Beckenrand gewährleisten.

- Alle Teilnehmenden müssen in einfacher Sportbekleidung (z.B. Jogginghose und Pulli) erscheinen. Unter dieser muss bereits die Schwimmkleidung getragen werden.
- Die Sammel- und Einzelumkleiden sind geöffnet. In jeder Sammelumkleiden dürfen sich max. 6 Personen zur gleichen Zeit aufhalten.
- Die Toiletten sind geöffnet, dürfen aber nur von einer Person und nur mit Mund-Nasen-Schutz betreten werden.
- Die Duschen bleiben geschlossen. Alle Teilnehmenden müssen sich aber vor Betreten des Beckens unter den Duschen am Beckenrand und / oder der Behindertendusche geordnet und mit dem entsprechenden Abstand abduschen.
- Das Training findet unter Ausschluss von Zuschauern, Gästen, Begleitpersonen oder anderen Personen statt. Dies gilt auch für Eltern!
- Die Teilnehmenden müssen darauf hingewiesen werden, dass bei akuten Krankheitssymptomen – insbesondere Atemwegsinfektionen – ein Ausschluss vom Trainingsbetrieb für mind. 14 Tage erfolgt. Gleiches gilt, wenn Teilnehmende in den letzten 14 Tagen Kontakt zu infizierten Personen hatten. Ferner gilt dies auch, sollten Teilnehmende ihren Wohnsitz in einem Landkreis haben, der eine aktuelle Infektionszahl von $>50 / 100.000$ Einwohner aufweist. Diese Bedingungen gelten auch für den/die Trainer/in.
- Die Teilnehmenden werden zu Beginn jeder Trainingseinheit kurz auf die Hygiene- und Abstandsregeln hingewiesen. Dauerhaft muss ein Abstand von mind. 1,5 m gewährleistet werden.
- Ein Überholen ist möglich, sofern ein Abstand von 1,5 m zwischen den Köpfen der Teilnehmenden gewährleistet werden kann. Hierbei sollten Überholender und Überholter nach Möglichkeit zur jeweils entgegengesetzten Seite atmen.
- Alle Teilnehmenden und Trainer/innen müssen sich vor Beginn des Trainings gründlich die Hände waschen / desinfizieren.
- Beim Betreten des Bades sind die markierten Laufwege einzuhalten. Hierbei wird das Bad durch den Haupteingang betreten. Die Teilnehmenden teilen sich auf die Sammel- und Einzelumkleiden auf. Hierbei sollten so wenig wie möglich an Umkleiden genutzt werden. In den Umkleiden sind die Umkleidepositionen markiert. Hier wird beim Betreten die Sportbekleidung und Schuhe ausgezogen und in der Schwimm Tasche verstaut. Diese sollte i.d.R. und zur Vereinfachung des Wechsels mit in den Beckenbereich genommen werden, da die Anzahl an Spinden begrenzt ist. Ist ein Spind an der markierten Position frei, kann die Tasche aber auch hier gelagert werden.

Während des Trainings:

- Das Becken wird nur auf Veranlassung der Trainer/innen betreten. Mit dem Schwimmen wird dann auf Zeichen der Trainer/innen unter Wahrung der Abstandsregeln begonnen.
- Es werden keine Trainingsmittel/-hilfen oder Trinkflaschen ausgegeben oder untereinander ausgetauscht. Es dürfen ausschließlich persönliche Trainingsutensilien und Trinkflaschen verwendet werden. Diese dürfen nicht in der Sportstätte gelagert werden. Eine Sammelbestellung von Trainingsmaterialien durch den Verein wird/wurde organisiert. Eine Ausnahme von dieser Regelung kann die Ausgabe von vereinseigenen Tauchringen darstellen. Diese werden im Anschluss an die Nutzung entsprechend gereinigt und desinfiziert.
- Das Training kann im Einbahn- oder Doppelbahnsystem stattfinden. Hierbei wird je nach Trainingsgruppe entschieden, ob viele oder wenige Erklärungen und Hilfen stattfinden müssen. Sind viele Erklärungen und Hilfen notwendig, erfolgt das Training im Doppelbahnsystem. Kann ein Training mit wenig Pausen stattfinden, findet das Training im Einbahnsystem statt. In diesem Fall starten die Gruppen wechselseitig entweder vom niedrigen oder vom tiefen Beckenbereich. (Bahn 1 + 3: niedriger Beckenbereich, Bahn 2 + 4: tiefer Beckenbereich; Bahn 4 liegt an der Fensterseite).
- Der Abstand beim Schwimmen beträgt mind. 1,5 m.
- Startsprünge können durchgeführt werden, sofern der Abstand von 1,5 Metern eingehalten werden kann.
- Das Schwimmen in Rückenlage ist möglich, sofern alle Teilnehmenden die Schwimmrichtung und Abstände beibehalten können.
- Staffelttraining oder Wettkampfsimulationen können unter Wahrung der Hygiene- und Abstandsregeln durchgeführt werden.
- Begegnungsverkehr im Wasser innerhalb einer Bahn muss ausgeschlossen werden.
- Die Nutzung von Trillerpfeifen sollte vermieden werden.
- Der/die Trainer/in hält sich während des Trainings mit mind. 1,5 m Abstand zum Beckenrand auf. Unter diesen Voraussetzungen kann der Mund-Nasen-Schutz abgesetzt werden.
- Anweisungen und Korrekturen können stattfinden, sofern der/die Trainer/in einen Abstand von mind. 1,5 m zum Beckenrand einhält. Die Teilnehmenden müssen hierbei ebenfalls einen Abstand von mind. 1,5 m untereinander gewährleisten.
- Die Teilnehmenden müssen bei Pausen mind. einen Abstand von 1,5 m untereinander gewährleisten.

Nach dem Training:

- Das Training endet ca. 5 Minuten vor der bekanntgegebenen Trainingszeit.
- Die angegebene Wechselzeit ist für das Verlassen des Bades der einen Trainingsgruppe und das Betreten des Bades der nächsten Trainingsgruppe vorgesehen.
- Daher müssen alle Teilnehmenden nach dem Training zügig das Gebäude verlassen. Personen, die Teilnehmende vom Training abholen, müssen hierfür mind. 5 Minuten vor Trainingsende vor Ort sein und mit dem entsprechenden Abstand vor dem Bad warten. Die Aufsichtspflicht von Wasser + Freizeit endet somit an der Ausgangstür des Hallenbades.
- Jeder Teilnehmende trocknet sich nach dem Training umgehend und zügig am Beckenrand ab.
- Das Duschen erfolgt Zuhause.
- Beim Verlassen des Beckenbereichs ist ein Mund-Nasen-Schutz aufzusetzen, der erst am Parkplatz des Bades wieder abgesetzt werden darf.
- Das Umkleiden erfolgt zügig in den Einzel- und Sammelumkleiden mit dem notwendigen Abstand von mind. 1,5 Metern. Die Positionen hierfür sind markiert. Hierbei dürfen sich maximal 6 Personen gleichzeitig in jeder Sammelumkleide aufhalten.

Den Anweisungen der Trainer/innen ist Folge zu leisten. Bei Zuwiderhandlung erfolgt der sofortige Ausschluss vom Training!

Bei vermehrten Verstößen wird der Trainingsbetrieb eingestellt!