

# Leitfaden Schwimmtraining Hallenbad

## Allgemeine Bedingungen

- Dieser Leitfaden wird per Bekanntmachung durch den Ressortleiter Schwimmen in Kraft gesetzt. Auf gleichem Wege erfolgt die Außerkraftsetzung dieses Leitfadens.
- Dieser Leitfaden muss den Teilnehmenden und Trainer/innen vorab zur Verfügung gestellt werden.
- Alle Teilnehmenden und Trainer/innen müssen diesen Leitfaden vollständig lesen und verinnerlichen. Andernfalls kann keine Trainingsteilnahme erfolgen.
- Die Teilnahme am Training erfolgt auf eigene Verantwortung. Minderjährige benötigen keine schriftliche Erlaubnis eines/r Erziehungsberechtigten zur Trainingsteilnahme. Mit Teilnahme am Training erfolgt die Einwilligung in alle Regeln dieses Leitfadens.
- Jeder ist verpflichtet sich über die Vereins-App, die Vereins-Homepage oder Social-Media-Kanäle über Änderungen zu informieren.

## Vor dem Training:

- Pro Bahn muss mind. ein Trainingsplan seitens der Trainer/innen mitgebracht werden.
- 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.
- Von dem/der 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.
- Es besteht eine **Corona-Schnelltestpflicht** für alle Teilnehmenden und Trainer/innen. Der Test darf nicht älter als 2 Tage alt sein. Ein Selbst-Test ist hierbei nicht zulässig. Der Testnachweis (Testbescheinigung) ist vor Beginn des Trainings bei dem/der Trainer/in vorzulegen. Ausgenommen hiervon sind zweimalig Geimpfte (ab 14 Tagen nach der zweiten Corona-Schutzimpfung) und Genesene (ab 28 Tagen nach Genesung bei vorhandener Infektion in den letzten 6 Monaten). Diese legen Ihren Nachweis über die Impfung bzw. Genesung einmalig am zur Kontrolle vor. **Weiterhin sind Schüler/innen, die an den regelmäßigen Schultestungen teilnehmen, von dieser Testpflicht ausgenommen. Bei diesen wird ein vorheriger Selbsttest, der**

**zu Hause durchgeführt werden kann, erwartet. Zudem ist der Schülerschein einmalig am ersten Kursabend und im Folgenden auf Verlangen vorzulegen.**

- Die Teilnehmenden müssen mind. 20 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 ca. 10 Minuten vor Beginn geschlossen ins Bad. Nach dem Umziehen warten die Gruppen an den Sammelpunkten vor dem Gang an der Herrendusche. Zeitgleich sammeln sich die Gruppe im Beckenbereich an ihren jeweiligen Sammelpunkten. Parallel betritt nun die eine Gruppe den Beckenbereich durch den Gang an der Herrendusche, während die Gruppe im Beckenbereich diesen durch den Gang an der Damendusche verlässt. So ist ein kontaktloser, fliegender Wechsel gewährleistet. Der Ablauf ist dem Wechselmodus-Schema zu entnehmen.
- Alle Teilnehmenden müssen zum Training einen medizinischen Mund-Nasen-Schutz mitführen und diesen leicht zugänglich aufbewahren. **Keine Maske = keine Trainingsteilnahme.** 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 muss auch während des Trainings eine Maske tragen. Wird ein Abstand von mind. 1,5 m eingehalten kann dies ggf. entfallen.
- Das Training findet unter Ausschluss von Zuschauern, Gästen, Begleitpersonen oder anderen Personen statt. Dies gilt auch für Eltern!
- 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.
- Bei akuten Krankheitssymptomen – insbesondere Atemwegsinfektionen – erfolgt ein Ausschluss vom Trainingsbetrieb für mind. 14 Tage. Gleiches gilt, wenn Teilnehmende in den letzten 14 Tagen Kontakt zu infizierten Personen hatten. 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.
- 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:**

- Alle Teilnehmenden müssen sich vor Betreten des Beckens unter den Duschen am Beckenrand abduschen. Alle restlichen Duschen werden nicht genutzt.
- Die Personenanzahl beträgt max. 45 Personen im Schwimmerbecken.
- Trainingsmittel/-hilfen dürfen ausgegeben werden, sofern dies notwendig ist. Diese sollten so sparsam wie möglich eingesetzt werden. Eine Desinfektion der eingesetzten Materialien erfolgt nach Durchführung des Kurses im Tauchbad. Es wird daher um die Nutzung persönlicher Trainingsutensilien gebeten.
- Das Training kann im Einbahn- oder Doppelbahnsystem stattfinden. Der Trainer / Die Trainerin entscheidet, in welchem Modus das Training durchgeführt werden soll. Findet das Training im Einbahnsystem statt erfolgt der Start wechselseitig (Bahn 1 + 3: niedriger Beckenbereich, Bahn 2 + 4: tiefer Beckenbereich; Bahn 4 liegt an der Fensterseite).
- Startsprünge, Staffeltraining oder Wettkampfsimulationen sind möglich, sofern ein Abstand von 1,5 Metern untereinander gewährleistet ist.
- 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.
- Anweisungen und Korrekturen können stattfinden, müssen aber ebenfalls mit einem Mindestabstand von 1,5 m zum Beckenrand erfolgen. Die Teilnehmenden müssen hierbei ebenfalls einen Abstand von mind. 1,5 m untereinander gewährleisten. Gleiches gilt bei Pausen.

**Nach dem Training:**

- Das Training endet ca. 5 Minuten vor der bekanntgegebenen Trainingszeit bzw. auf Anweisung des Trainers/ der Trainerin.
- Der Wechsel mit der nachfolgenden Trainingsgruppe erfolgt im oben beschriebenen Wechselmodus-Schema koordiniert durch die Trainer/innen.
- Das Duschen erfolgt Zuhause.
- Alle Teilnehmenden verlassen dann zügig das Gebäude. 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 W+F endet somit an der Ausgangstür des Hallenbades.
- Beim Verlassen des Beckenbereichs ist ein Mund-Nasen-Schutz aufzusetzen, der erst nach dem Verlassen des Bades am Parkplatz 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 oder Unkenntnis dieser Regeln erfolgt der sofortige Ausschluss vom Training!**