



Schwimmtraining während der Corona Pandemie

Durch die Schrittweise Lockerung der Landesregierung wird uns die Wiederaufnahme des Schwimmtrainings ermöglicht. Wir orientieren uns dabei an den Empfehlungen des DOSB und DSV. Nur das strikte einhalten der folgenden Regeln ermöglicht es uns sicheres Schwimmtraining anzubieten. Widerhandlungen können zum Einstellen des Trainingsbetriebs führen.

Hygieneplan Stader Bädergesellschaft

- Gründlich Händewaschen
- Gründliches Duschen mit Seife vor dem Schwimmen
- Husten & Niesen möglichst in die Armbeuge
- Abstandsregeln einhalten
- Abstandsregeln im Wasser einhalten
- Dusch und WC-Bereiche dürfen nur von max. 2 Personen betreten werden
- Im Kassenbereich:
 - Zum Schutz von Kunden und Mitarbeitern dürfen nur zwei zusammengehörende Personen zu einer Kassiererin
 - Mund-Nasen-Schutz tragen
 - Im Wartebereich einen Abstand von 1,5m unbedingt einhalten

Generelle Abstandsregeln

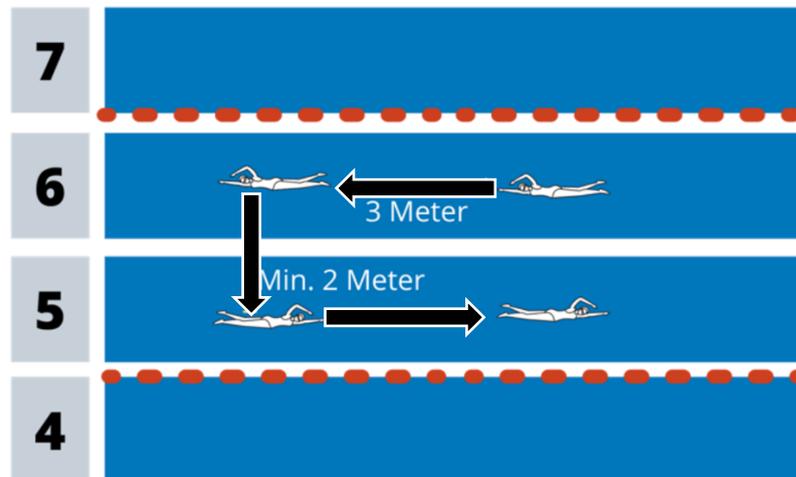
Tabelle 1

Tätigkeit	Mindestabstand
An Land stehend ohne Übungen auszuführen	1,5 Meter
In den Umkleidekabinen und beim Duschen	2 Meter
Beim Ausführen von Sportübungen am Land oder bei aufrechter Haltung im Wasser	2 Meter
Im Wasser beim Schwimmen von Bahnen	3 Meter

Beim Schwimmen von Bahnen ist ein Abstand von 3 Metern zwischen den Sportler*innen einzuhalten. Um dies sicherzustellen werden aus zwei Bahnen eine „Doppelbahn“ gemacht. Es gilt zu beachten, dass auf einer „Doppelbahn“ von 5 Metern Breite im Kreisverkehr seitlich ein Abstand von min. 2 Metern zwischen den Sportler*innen einzuhalten ist. (Siehe Abbildung 1)



Abbildung 1



Trainingsbetrieb

- Alle Teilnehmer*innen müssen bei Betreten der Trainingsstätte absolut symptomfrei sein.
- Bei Krankheitssymptomen (auch außerhalb des Sportbetriebs) ist eine sofortige Information an den*die zuständige*n Trainer*in zu gewährleisten und ein Arzt zu kontaktieren.
- Alle Teilnehmer*innen werden schriftlich über alle hier aufgeführten Vorgaben informiert und müssen diese ebenfalls, gemäß Anlage 1, schriftlich bestätigen, um deren Einhaltung zu garantieren. Verstoß gegen eine der Vorgaben führt umgehend zum Ausschluss vom Trainingsbetrieb in jeglicher Form.
- Die Trainerinnen und Trainer erstellen zusammen mit der Abteilungsleitung Trainingsgruppen mit einer maximalen Größe von 10 Sportlerinnen und Sportlern. Die Gruppe wird weiterhin nochmal in einen A und B Teil zugeordnet.
- Teil A startet das Schwimmtraining von der Turm Seite und Teil B beginnt auf der anderen Seite.
- Die Trainingsgruppen haben bis zur kompletten Aufhebung der Maßnahmen bestand.
- Der Trainingsgruppe wird ein fester Trainer und feste Trainingszeiten zugeteilt.
- Trainingspläne werden den Sportler*innen vorab per E-Mail bereitgestellt werden, um die Ansagen/Erklärungen vor Ort zu minimieren.
- Ansagen durch Trainer*innen während sich die Sportler*innen im Wasser befinden, sind in Kleinstgruppen von bis zu maximal fünf Personen durchzuführen.
- Überholen und Aufschwimmen ist nicht gestattet.
- Es dürfen ausschließlich persönliche Trainingsutensilien (Paddels, Schwimmbretter, Schwimfflossen, etc.) verwendet werden, um die trainingsgruppenübergreifende Mehrfachnutzung zu verhindern. Die persönlichen Utensilien dürfen nicht in der Sportstätte gelagert werden. Die Lagerung während des Trainings erfolgt unter Beachtung der Abstandsregeln auf der Beckenkannte/dem Beckenumgang.



-
- Staffeltraining ist ausgeschlossen
 - Startsprünge sind nur durchzuführen, wenn der Abstand von 2 Metern eingehalten wird.
 - Nach Ende des Trainings sollte das Becken seitlich verlassen werden, "Überkopf-Wechsel" sind nicht gestattet.
 - Das Schwimmbad muss nach dem Training unverzüglich verlassen und Menschenansammlungen vermieden werden. Duschen nach dem Schwimmtraining ist nicht erlaubt.

Maßnahmen Trainer*innen

- Trainer*innen und Übungsleiter*innen achten darauf, dass der Abstand zwischen den Teilnehmer*innen im Schwimmbecken bei waagerechten Bewegungen mindestens 3 Meter beträgt.
- Die Anwesenheit aller Beteiligten am Sportbetrieb ist stets zu dokumentieren und an die Abteilungsleitung weiterzuleiten, damit im Falle einer Infektion die Kontaktpersonen lückenlos zurückverfolgt werden können.

Maßnahmen Abteilungsleitung

- Die Abteilungsleitung stellt die lückenlose Dokumentation der Trainingsteilnehmer sicher.
- Dient als Ansprechpartner für alle Sportler*innen, Trainer*innen, Eltern und Vorstand.
- Kann Maßnahmen lockern oder verschärfen.

Stader Schwimmverein von 1920 e.V.
Am Mühlenteich 58
21680 Stade
Deutschland



Anlage 1

Verhaltens- und Hygieneregeln

Hiermit verpflichte ich mich die hier aufgeführten Verhaltens- und Hygieneregeln für das Training im Stader Schwimmverein von 1920 e.V. einzuhalten und trage somit aktiv dazu bei, das Risiko einer Infektion mit Covid-19 für mich und meine Mitmenschen zu minimieren.

Name, Vorname

Telefonnummer

Datum, Unterschrift

Datum, Unterschrift Erziehungsberechtigte/r