



## Schwimmtraining während der Corona Pandemie

- V. 5.0 -

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

### 1. Hygieneplan Stader Bädergesellschaft

- Alle Vereinsmitglieder haben sich vor dem Haupteingang zu treffen und als geschlossene Gruppe mit dem Verantwortlichen (Kursleiter, Trainer, etc.) das Bad zu betreten. Wir akzeptieren keine Versammlungen im internen Kassenbereich.
- Ein Mund-Nasen Schutz ist vom Eingangsbereich bis zum Erreichen des Umkleideschranks zu tragen. Gleiches gilt umgekehrt beim Verlassen des Bades.
- Verteilen Sie sich nach Möglichkeit im gesamten Umkleidebereich! Meiden Sie Ansammlungen in den Sanitärbereichen!
- Achten Sie auf die vorgegebene Personenanzahl in den Sammelumkleidebereichen. Ein entsprechender Hinweis hängt an den jeweiligen Türen der Sammelumkleide aus!
- Duschen Sie rasch und zügig, oder duschen Sie am besten Zuhause!
- Halten Sie ausreichend Abstand (mind. 1,5m) zu öffentlichen Badegästen.

### 2. Generelle Abstandsregeln

- 2.1 Grundsätzlich gilt ein Mindestabstand von 1,5 m. Beim Ausführen von Sportübungen am Land ist ein Mindestabstand von 2 m einzuhalten.

### 3. Trainingsbetrieb

- 3.1 ~~Bei einer 7-Tages-Inzidenz an drei aufeinanderfolgenden Tagen von über 35, müssen vor dem Schwimmtraining alle Sportler:innen und Trainer:innen, die das 18. Lebensjahr vollendet haben, einen Coronaschnelltest durchführen. Eine Teilnahme an dem Trainingsbetrieb ist nur mit negativen Testergebnis aus einem Testzentrum möglich. Sportler:innen und Trainer:innen mit vollständigem Impfschutz (nach Paul Ehrlich Institut) und Genesende (positiver PCR-Test innerhalb der letzten 6 Monate) sind hiervon ausgenommen.~~



**Ab der Warnstufe 1 gilt die 3-G (Geimpft, Getestet und Genesen) Regel für die Teilnahme am Schwimmtraining. Für Schüler\*innen bis zur Vollendung des 18 Lebensjahr reicht der Testnachweis aus dem Schulbetrieb.**

- 3.2 Alle Teilnehmer:innen müssen bei Betreten der Trainingsstätte absolut symptomfrei sein.
- 3.3 Die zuständigen Trainer:innen sind bei Krankheitssymptomen (auch außerhalb des Sportbetriebs) unverzüglich zu informieren. Weitergehend muss ein Arzt kontaktiert werden.
- 3.4 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.
- 3.5 Jede Trainingsgruppe bildet eine Kohorte. Unter Kohorten werden festgelegte Gruppen verstanden, welche in der Personenzusammensetzung unverändert bleiben.
- 3.6 ~~Die Gruppe wird vor dem Trainingsbeginn in A und B eingeteilt. Teil A startet das Schwimmtraining von der Startblock Seite und Teil B beginnt auf der gegenüberliegenden Seite. Die jeweiligen Teile beginnen das Training von unterschiedlichen Seiten.~~
- 3.7 Trainingspläne werden den Sportler\*innen vorab per E-Mail oder WhatsApp bereitgestellt werden, um die Ansagen/Erklärungen vor Ort zu minimieren.
- 3.8 Ansagen durch Trainer:innen während sich die Sportler\*innen im Wasser befinden, sind in Kleinstgruppen von bis zu maximal zehn Personen durchzuführen.
- 3.9 ~~Das Überholen auf der Bahn ist unter Einhaltung der Abstandsregeln gestattet.~~
- 3.10 Startsprünge sind nur durchzuführen, wenn ein ausreichender Abstand ~~der Abstand von 2 Metern~~ eingehalten wird.
- 3.11 Nach Ende des Trainings sollte das Becken seitlich verlassen werden, "Überkopf-Wechsel" sind nicht gestattet.
- 3.12 Das Schwimmbad muss nach dem Training unverzüglich verlassen und Menschenansammlungen vermieden werden.

#### **4. Maßnahmen Trainer:innen**

- 4.1 Trainer:innen und Übungsleiter:innen achten darauf, dass ein ausreichender Abstand zwischen den Sportler:innen eingehalten wird.
- 4.2 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.
- 4.3 Die Trainer:innen kontrollieren die Anforderungen nach Punkt 3.1.



## 5. Maßnahmen Abteilungsleitung

- 5.1 Die Abteilungsleitung stellt die lückenlose Dokumentation der Trainingsteilnehmer sicher.
- 5.2 Dient als Ansprechpartner für alle Sportler:innen, Trainer:innen, Eltern und Vorstand.
- 5.3 Die Abteilungsleitung kann Maßnahmen lockern oder verschärfen.



## Änderungshistorie

Datum	Version	Änderung
03.06.2020	Version 1	Veröffentlichung der 1. Version
22.06.2020	Version 2	Anpassung des Hygienekonzeptes: 1. Das Überholen auf der Bahn ist unter Einhaltung der Abstandsregeln gestattet. 2. Die Lagerung der persönlichen Trainingsutensilien ist ab sofort wieder in der Sportstätte nach Maßgabe der jeweiligen Trainer möglich. 3. Das Duschen nach dem Schwimmtraining ist unter Einhaltung des Hygienekonzeptes des Solemio ab sofort nach Maßgabe der jeweiligen Trainer wieder erlaubt.
01.09.2020	Version 3	Anpassung für das Hallenbad
03.06.2021	Version 4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Anpassung der Nummerierung</li> <li>- Einleitung Satz 2 angepasst</li> <li>- Punkt 2.1 Teil gestrichen</li> <li>- Punkt 3.1 „Neu“</li> <li>- Punkt 3.3 angepasst</li> <li>- Punkt 3.6 angepasst</li> <li>- Punkt 3.9 gestrichen</li> <li>- Punkt 4.1 angepasst</li> <li>- Punkt 4.3 „Neu“</li> </ul>
09.09.2021	Version 5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Punkt 1 aktualisiert</li> <li>- Punkt 3.1 angepasst</li> <li>- Punkt 3.6 gestrichen</li> </ul>

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



## Anlage 2 Trainingszeiten

<b>Hallenbad 2021 (bis zum 26.09.2021)</b>				
<b>Tag</b>	<b>Uhrzeit</b>	<b>Bahnen</b>	<b>Gruppe</b>	<b>Trainer</b>
<b>Montag</b>	16.00-16.45	1	Anfänger	HHA
	16.45-17.30	1	Beginner	HHA
	16.30-17.30	2	WK 2	AHA
	17.30-18.30	1	WK 2	AHA
	17.30-18.30	2	Nachwuchs	HHA
	18.30-19.30	2	Master-Frauen	BNE
	18.30-19.30	1	Masters	BNE
	<b>Dienstag</b>	17.00-18.00	2	WK 1
20.30-21.30		2	Triathlon	
<b>Donnerstag</b>	19.00-19.50	2	WK 1	
	19.50-20.50	2	Triathlon	
<b>Freitag</b>	14.30-15.30	1	Schwimmkurs	HSO
	15.30-16.30	1	Schwimmkurs	HSO
	16.30-17.30	2	WK 2	AHA
	17.30-18.30	2	WK 2	AHA
	18.30-19.30	2	WK 1	
	19.30-20.15	2	Breitensport	MGR
	20.15-21.00	2	Triathlon	
<b>Samstag</b>	09.00-10.30	1	Schwimmkurse	Bassen

Die Zeiten sind Wasserzeiten, die jeweilige Gruppe trifft sich vor dem Eingang und geht 10 Minuten vor Trainingsbeginn gemeinsam rein.



<b>Hallenbad 2021</b> (ab dem 27.09.2021)				
<b>Tag</b>	<b>Uhrzeit</b>	<b>Bahnen</b>	<b>Gruppe</b>	<b>Trainer</b>
<b>Montag</b>	16.00-16.45	1	Anfänger	HHA
	16.45-17.30	1	Beginner	HHA
	16.30-17.30	2	WK 1	AHA
	17.30-18.30	1	WK 1	AHA
	17.30-18.30	2	WK 2	HHA
	18.30-19.30	2	Master-Frauen	BNE
	18.30-19.30	1	Masters	
<b>Dienstag</b>	17.00-18.00	2	WK 1	AHA
	18.00-19.00	1	WK 1	AHA
	20.30-21.30	2	Triathlon	
<b>Donnerstag</b>	19.00-19.50	2	WK 1	AHA
	19.50-20.50	2	Triathlon	
<b>Freitag</b>	14.30-15.30	1	Schwimmkurs	HSO
	15.30-16.30	1	Schwimmkurs	HSO
	16.30-17.30	2	WK 2	HSO
	17.30-18.30	1	Nachwuchs	FBR
	17.30-18.30	2	WK 1	AHA
	18.30-19.30	2	Masters	
	19.30-20.15	2	Breitensport	MGR
	20.15-21.00	2	Triathlon	
<b>Samstag</b>	09.00-10.30	1	Schwimmkurse	Bassen
	10.30-11.15	1	Schwimmkurs	HSO
	11.15-12.15	1	WK 2	HSO

Die Zeiten sind Wasserzeiten, die jeweilige Gruppe trifft sich vor dem Eingang und geht 10 Minuten vor Trainingsbeginn gemeinsam rein.