

CORONA NEUANLAUF TB GAGGENAU - SCHWIMMEN

Timo Krempel (Cheftrainer)

September 2020

INHALTSVERZEICHNIS

- Trainingszeiten
- Umkleide/Umziehen
- Abstandsregeln
- Trainingsvorbereitung
- Trainingsablauf
- Hygieneregeln (Dokument)
- Anwesenheitsliste (Dokument)

TRAININGSZEITEN

Nachwuchsgruppe 1 und 2:

- Treffpunkt: 17:30 Uhr draußen vor dem Bad mit Mund-Nasen-Schutz – Eingang über Seiteneingang (in Anwesenheitsliste eintragen)
- Vorbereitung: 17:30-45 Uhr (Umziehen, Aufwärmen, Duschen)
- Trainingsbeginn: 17:45 Uhr (vor dem Training Hände desinfizieren!)
- Trainingsende: 18:30 Uhr (Duschen + Umziehen + Gehen)

TRAININGSZEITEN

Leistungsgruppe 2 und 1 (Gruppe 2):

- Treffpunkt: 18:15 Uhr draußen vor dem Bad mit Mund-Nasen-Schutz – Eingang über Seiteneingang (in Anwesenheitsliste eintragen)
- Vorbereitung: 18:15-30 Uhr (Umziehen, Aufwärmen, Duschen)
- Trainingsbeginn: 18:30 Uhr (vor dem Training Hände desinfizieren!)
- Trainingsende: 19:30 Uhr (Duschen + Umziehen + Gehen)

TRAININGSZEITEN

Leistungsgruppe 1 (Gruppe 1 und 3):

- Treffpunkt: 19:15 Uhr draußen vor dem Bad mit Mund-Nasen-Schutz – Eingang über Seiteneingang (in Anwesenheitsliste eintragen)
- Vorbereitung: 19:15-30 Uhr (Umziehen, Aufwärmen, Duschen)
- Trainingsbeginn: 19:30 Uhr (vor dem Training Hände desinfizieren!)
- Trainingsende: 21:00 Uhr (Duschen + Umziehen + Gehen)

UMKLEIDE/UMZIEHEN

- Einzel in Umkleiden umziehen (nicht in Sammelumkleide!! -> öffentliche Umkleiden benutzen!)
- Abstand bis oben im Bad von 1,5 m einhalten!!
- Spinde wie folgt belegen:



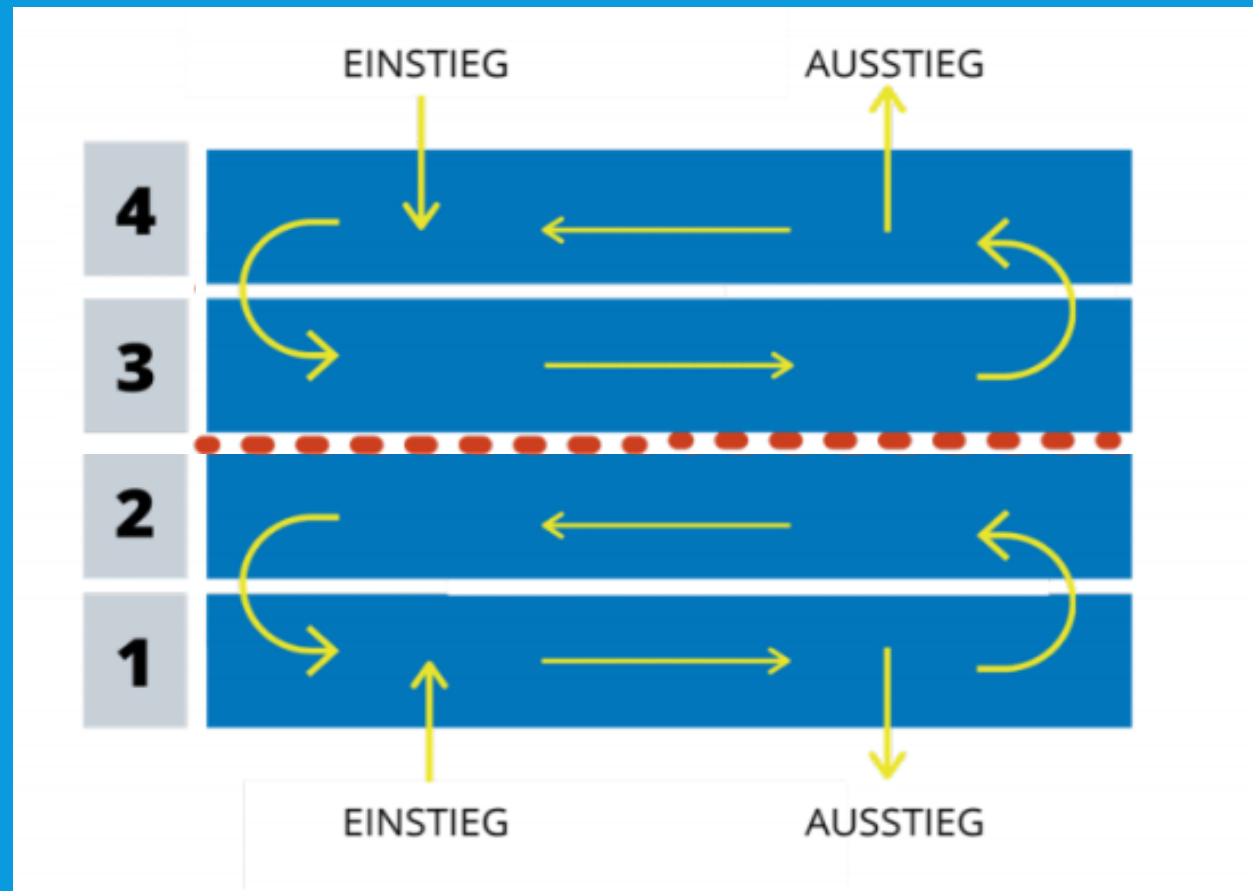
ABSTANDSREGELN

Tätigkeit	Mindestabstand
An Land stehend, ohne Übungen auszuführen. Zum Beispiel beim Anstehen für den Einlass in die Sportstätte.	1,5 Meter
In den Umkleidekabinen und beim Duschen	2,0 Meter
Beim Ausführen von Sportübungen (an Land), zum Beispiel Krafttraining oder bei aufrechter Haltung im Wasser.	2,0 Meter
Im Wasser beim Schwimmen von Bahnen und bei Übungen in der Sportart Wasserball	2,0 bzw. 3,0 Meter (Ausnahmen siehe Sportartspezifische Verhaltensregeln)

TRAININGSVORBEREITUNG

- Eigene Trainingsutensilien mitbringen (Paddles, Flossen, Fingerpaddles, Pullkick, Handpaddles) – **nichts aus dem Raum!!**
- Eigenes Desinfektionsmittel einpacken
- Eigene Trinkflasche einpacken
- **Keine Zuschauer/Eltern/Gäste beim Training!**

TRAININGSABLAUF



HYGIENEREGELN

Die Hygieneregeln sind
von den Eltern
zu unterschreiben!
(Schwimmer/innen
über 18 selbst)



Hinweis: Bei diesem Dokument handelt es sich um ein Beispiel, damit ihr eine Orientierung bekommt. Wenn ihr es verwenden möchtet, dann passt es bitte vorher an eure jeweiligen Gegebenheiten vor Ort an.

Verhaltens- und Hygieneregeln

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

- Das Bilden von Grüppchen vor und in der Schwimmhalle ist untersagt. Die An- und Abreise erfolgt daher in Gruppen.
- Das Training erfolgt unter Ausschluss von Zuschauern oder Gästen.
- Beim Trainingsbeginn wird eine Teilnehmerliste (Name, Vorname und Telefonnummer) ausgefüllt und von jedem Teilnehmer unterschrieben. So kann im Falle einer Infektion die Kontaktkette zurückverfolgt werden. Sollten die Daten nicht hinterlegt werden, ist die Teilnahme am Training ausgeschlossen. Hierfür ist ein eigener Stift mitzubringen.
- Sportartspezifische Abstandsregeln werden von eurem*euer Trainer*in gesondert bekannt gegeben.
- Das Duschen nach dem Training wird wenn möglich zu Hause durchgeführt.
- Im Eingangsbereich ist ein Mund-Nasen-Schutz zu tragen.
- Das Umziehen erfolgt in Einzelkabinen.
- Die Nutzung von Föhnen ist untersagt.
- Es dürfen nur persönliche Utensilien (Trinkflasche, Schwimmbretter etc.) benutzt werden. Die Lagerung in der Schwimmstätte ist ausgeschlossen.
- Für die Nutzung der Krafträume ist ein eigenes, sauberes Handtuch mitzubringen und die Geräte müssen nach jeder Nutzung gründlich desinfiziert werden.
- Das Schwimmbad muss nach dem Training unverzüglich verlassen werden.
- Alle Teilnehmer*innen müssen bei Betreten der Trainingsstätte absolut symptomfrei sein.
- Körperliche Kontakte sind auszuschließen.

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Name, Vorname

Datum, Unterschrift

DOKUMENTATION ANWESENHEIT

Jeder Schwimmer/in
wird vor Start
jedes Trainings in die
Anwesenheitsliste eingetragen!

Ältere Schwimmer/innen selbst!!



Verein: _____
Datum: _____ Ort: _____
Trainer*innen: _____
Sonstige Anwesende: _____

Name	Vorname	Telefonnummer	Unterschrift
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____

Unterschrift Trainingsleiter*in

Mit der Unterschrift bestätigen die Teilnehmer*innen, dass sie beim Betreten der Sportstätte absolut symptomfrei sind. Außerdem stimmen die Teilnehmer*innen zu, dass ihre persönlichen Daten zum Zwecke der Kontaktaufnahme im Zusammenhang mit einer möglichen COVID-1) Infektion durch einen Vertreter des oben genannten Vereins genutzt und für 4 Wochen gespeichert werden dürfen. Die Daten dürfen auf Anfrage ebenfalls an die zuständige Gesundheitsbehörde weitergegeben werden.