

Schwimm-Club

Steinhagen-Amshausen e.V.



Ablauf- und Hygieneplan für Training im Hallenbad Steinhagen (Stand: Juli 2020 zur Anwendung ab dem 24.08.2020)

Teil 1: Trainingseinheiten in der Schwimmhalle

Eingangsbereich des Hallenbades

1. Vor dem Neustart geben bitte alle Teilnehmer die ausgefüllte Einwilligungserklärung am Drehkreuz ab. Ohne Einwilligungserklärung ist leider keine Teilnahme möglich!
2. Es erfolgt kein Einlass für Mitglieder mit Symptomen (Fieber, Niesen, Husten). Mitglieder mit Auffälligkeiten werden nach Hause geschickt.
3. Ein Einbahnstraßen-Prinzip vom Drehkreuz bis zum Becken wird durch Markierungen auf dem Boden eingeleitet.
4. Desinfektionsmittel stehen zum Gebrauch im Eingangsbereich und an der Kasse
5. Es besteht eine Maskenpflicht ab Betreten des Hallenbades bis in die Umkleiden.
6. Der Einlass wird von einem Vertreter des SCSA am Drehkreuz kontrolliert. Eingelassen werden nur die Kinder/ Jugendlichen/ Erwachsenen, denen von ihrem Trainer eine feste Zeit zugeordnet wurde. Andere Mitglieder können wir aufgrund der maximalen Personenzahl momentan nicht einlassen
7. Bitte beim Einlass am Drehkreuz auf den Abstand von 1,5m achten!!!
8. Unsere Trainingsgruppen werden in Teilnehmerlisten erfasst.
9. Die Trainingszeiten werden vom Trainerteam des SCSA inkl. der Zu- und Abgangszeiten genau bestimmt. Überschneidungen von Gruppen, z.B. in Eingangsbereichen, sind zu vermeiden.
10. Eine Mitgliederanzahl von max. 32 Schwimmern (je 12 pro Doppelbahn + 8 im Lehrschwimmbecken) ist geplant.

Umkleiden/ Duschen/ Toiletten/ Föhnbereich

1. Nur jede zweite Einzelumkleide wird für unsere Schwimmer zur Verfügung stehen. Die restlichen Kabinen werden abgeschlossen. Die Sammelumkleiden dürfen von 3 Personen gleichzeitig genutzt werden.
2. Aufgrund der Abstandsregelung von 1,5m steht nur jeder fünfte Umkleideschrank zur Verfügung.
3. Im Umkleidebereich besteht Maskenpflicht.
4. Das Einbahnstraßensystem führt **nur durch die Duschen ins Bad**.
5. Die Toiletten bleiben offen, dürfen aber nur von maximal 1 Personen genutzt werden und werden in der Reinigungszeit desinfiziert.
6. Seife steht auf dem WC zur Verfügung
7. Die Duschen **dürfen von maximal 4 Personen** gleichzeitig betreten werden.
8. Der Föhnbereich bleibt geschlossen.

Schwimm-Club

Steinhagen-Amshausen e.V.



Schwimmhalle / Durchführung des Schwimmbetriebs

1. Vor dem Training und beim Wechsel der Trainingsstätte (Schwimmbad, Kraft-, Gymnastikraum) sind die Hände gründlich mit Wasser und Seife zu waschen
2. Das private Mitführen von Desinfektionsmitteln wird empfohlen, insbesondere für die Nutzung der Sanitäranlagen
3. Die Wärmebänke bekommen Abstandsmarkierungen. Die Taschen bitte entsprechend der Markierungen aufstellen, um den Abstand einzuhalten
4. Im Schwimmerbecken wird nur die mittlere Leine gespannt, so dass es 2 Bahnen gibt
5. Das Schwimmen erfolgt wie gewohnt im Kreis, jedoch auf den schwarzen Bodenmarkierungen. Pro „Doppelbahn“ dürfen 12 Schwimmer trainieren
6. Lehrschwimmbekken: Hier können. 8 Schwimmer trainieren. 4 Schwimmer schwimmen von der Querseite Außenwand, 4 Schwimmer von der Querseite Schwimmhalle im Wechsel. Es befinden sich immer nur 4 Schwimmer gleichzeitig im Wasser, so dass der Abstand seitlich zum nächsten Schwimmer mit 2m gewährleistet ist.
7. Am Beckenrad ist ein Hinweisschild zu platzieren, wie zu schwimmen ist.
8. Beim Schwimmen müsst ihr darauf achten, einen Abstand von 1,5 Metern zum Vordermann einzuhalten. Der Trainer achtet ebenfalls darauf, dass genügend Abstand eingehalten wird.
9. Körperliche Kontakte sind auszuschließen. Vermeidet auch auf dem Beckenumgang enge Begegnungen und nutzt die gesamte Breite zum Ausweichen. Bei Engstellen wartet bitte, bis sich anwesende Personen entfernt haben
10. Bei Erster Hilfe/ Hygiene Regeln beachten (Handschuhe und Atemschutz)
11. Es dürfen ausschließlich selbst mitgebrachte Trainingsutensilien genutzt werden! 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.
12. Es dürfen ausschließlich die eigenen Trinkflaschen genutzt werden
13. Nach dem Training wird sich umgehend abgetrocknet. Über den Barfußgang geht es zurück zu den Einzelumkleiden
14. Hand- und Badetücher sind nach einmaliger Nutzung als Kochwäsche zu reinigen
15. Das Training findet aufgrund der geringen erlaubten Personenanzahl im Bad unter Ausschluss von Zuschauern, Gästen oder anderen Personen statt, die nicht direkt am Training beteiligt sind.

Schwimmhalle / Durchführung von Schwimmkursen für Anfänger

1. Unsere Anfänger-Schwimmkurse finden in einem Lehrschwimmbekken (12x8m, 96 Quadratmeter) mit stehtiefem Wasser statt.
2. Die Gruppengröße ist an der örtlichen Beckengeometrie auszurichten. Das im DSV anerkannte Betreuungsverhältnis beträgt 1:6. Die jeweiligen Vorgaben der Bundesländer sind zu beachten

Schwimm-Club

Steinhagen-Amshausen e.V.



3. Der Ein- und Ausstieg erfolgt nacheinander über die Einstiegsleiter / Treppe in einem Mindestabstand von 1,5 Metern
4. Zwischen den Teilnehmer*innen sind mindestens 1,5 m Abstand seitlich und 1,5m Abstand zwischen den Reihen einzuhalten. Der Übungsleiter*in benötigt eine ausreichende Bewegungsfläche für Instruktionen im Becken
5. Pro teilnehmendes Kind ist maximal eine Begleitperson erlaubt. Diese Begleitperson muss im gleichen Haushalt wie das zu betreuende Kind leben. Die Übergabe erfolgt wie mit dem ÜL im Vorfeld besprochen.

Schwimmhalle / Durchführung des Wasserballbetriebs

Die Richtlinien des DSV zum Wasserballtraining & unsere eigenen liegen einlaminiert aus und sollten vor Trainingsbeginn durchgelesen werden!!! **(Nur Trainingsteilnahme bei unterschriebener Einverständniserklärung!)**

1. Vor dem Training und beim Wechsel der Trainingsstätte (Schwimmbad, Kraft-, Gymnastikraum) sind die Hände gründlich mit Wasser und Seife zu waschen
2. Privates Mitbringen von Desinfektionsmittel ist zu empfehlen, insbesondere für die Nutzung der Sanitärbereiche
3. Die Wärmebänke bekommen Abstandsmarkierungen. Die Taschen bitte entsprechend der Markierungen aufstellen, um den Abstand einzuhalten
4. Zum Schwimmtraining wird im Schwimmerbecken nur die mittlere Leine gespannt, so dass es 2 Bahnen gibt
5. Das Schwimmen erfolgt im Kreis, auf die schwarzen Bodenmarkierungen ist dabei zu achten. Pro Bahn dürfen 12 Wasserballer schwimmen
6. Im Lehrschwimmbekken dürfen maximal 8 Wasserballer schwimmen, die im Kreis schwimmen.
7. Beim Schwimmen muss immer auf einen Abstand von 3 Metern geachtet werden. Die Trainer haben darauf auch zu achten.
8. Beim Schwimmtraining mit Ball darf der Abstand auf 2 Meter reduziert werden, aber auch hier muss auf Körperkontakt verzichtet werden.
9. Auf körperliche Kontakte, wie beispielsweise bei Zweikampfübungen, ist noch zu verzichten
10. Beim Kopfsprung ins Wasser ist ein Abstand von 1,5 Metern zu anderen Trainingsteilnehmern (beiden Seiten) zu beachten
11. Die Ansagen der Trainer- während sich die Teilnehmer im Wasser befinden- sind in Kleingruppen von bis zu maximal fünf Personen durchzuführen
12. Bitte bringt eigene Trainingsutensilien mit, wenn nötig (Schwimmbrille ect.)!!! Die persönlichen Utensilien dürfen nicht in der Sportstätte gelagert werden. Die Lagerung während des Trainings erfolgt unter Beachtung der Abstandsregel auf dem Beckenrand. Am besten legt ihr eure Gegenstände nach Gebrauch direkt wieder in eure Tasche zurück

Schwimm-Club

Steinhagen-Amshausen e.V.



13. Es dürfen ausschließlich die eigenen Trinkflaschen genutzt werden
14. Beim Techniktraining mit Ball (maximal fünf Personen inkl. Torwart) ist ein Mindestabstand von 3 Metern pro Spieler und 4 Meter zum Torwart einzuhalten (Zeichnung liegt einlaminiert vor)
15. Beim einzelnen Anschwimmen mit Schusstraining ist auch auf einen Mindestabstand der Wartenden von 3 Metern und vorm Schuss zum Torwart mit 4 Metern zu achten. Auf die Einhaltung sollten auch besonders die Trainer achten
16. Passtraining findet immer mit einem Mindestabstand von 2 bis 3 Metern statt.
17. Da der Virus im Chlor abgetötet wird, ist eine Oberflächenkontamination auszuschließen. Die Bälle müssen dementsprechend nur nach Nutzung im Trockenbereich desinfiziert werden
18. Nach dem Training wird sich umgehend abgetrocknet. Über den Barfußgang geht es zurück zu den Einzelumkleiden
20. Hand- und Badetücher sind nach einmaliger Nutzung als Kochwäsche zu reinigen
21. Das Training findet unter Ausschluss von Zuschauern, Gästen oder anderen Personen statt, die nicht direkt am Training beteiligt sind

Maskenpflicht für Aufsichtspersonal und Trainer*innen lt. Empfehlungen des SV NRW und des LSB und BRSNW

1. Für den Hallenbadbereich, der als geschlossener Bereich im Sinne von § 3 Abs. 3 CoronaSchVO zu werten ist, besteht eine Pflicht zum Tragen der sogenannten Mund-Nase-Bedeckung. Dies gilt nur da nicht, wo sie mit der Art der Nutzung nicht vereinbar ist. Daraus folgt, dass natürlich im Becken selbst keine Maskenpflicht gilt. Für die Schwimmmeister ist die Maskenpflicht aufgrund der dadurch ggfs. eingeschränkten Rettungsfähigkeit explizit aufgehoben. Für Übungsleiter ist die Maskenpflicht aufgrund der dadurch ggfs. eingeschränkten Rettungsfähigkeit explizit aufgehoben

Begründung: Auch die Trainertätigkeit sehen wir mit einer Maskenpflicht als nicht vereinbar an, da Trainer*innen grundsätzlich jederzeit rettungsfähig sein müssen und häufig im Trainingsbetrieb die Wasseraufsicht für den Trainingsbereich vom Badbetreiber übertragen bekommen. Insofern wäre die für Schwimmmeister geltende Ausnahmeregel auch auf den/die Trainer*in am Beckenrand anzuwenden.

Hinzu kommt, dass nach Erkenntnissen des Behinderten- und Rehabilitationsportverbandes NRW in der feuchten Kammer der Maske das Wachsen von Viren und Bakterien beschleunigt und dadurch das Infektionsrisiko erhöht wird. Die Durchfeuchtung der Maske wird im Raumklima des Bades beschleunigt und somit das beschriebene Risiko nochmals erhöht, so dass auch aus diesem Grunde vom Tragen der Maske am Beckenrand abzuraten ist. Dies wird auch begünstigt durch die Tatsache, dass am Beckenrand grundsätzlich ohne Probleme ein Mindestabstand von 1,5 m eingehalten werden kann.

Schwimm-Club

Steinhagen-Amshausen e.V.



2. Vermeiden sollte man die laute Ansprache über das Becken oder die Ansprache einzelner Sportler im direkten Kontakt am Beckenrand. **Dieses bzw. Einzelbesprechungen sind nur mit Mund-Nasenschutz unter Einhaltung des Mindestabstandes durchzuführen.**

Teil 2: Trainingseinheiten im Krafraum/Gymnastikraum

Hinweis: Krafraum und Gymnastikraum sind momentan nicht nutzbar lt. Gesundheitsamt

1. *Unsere Kraft- und Gymnastikräume sind so zu nutzen, dass die Übungen mit einem Abstand von mindestens 2 Metern zueinander absolviert werden können.*
2. *Die Anzahl der Sportler*innen ist je nach Krafraumgröße zu begrenzen. Maximal drei Personen im Bereich von 20 qm (Raumgröße ca. 60qm²)*
3. *Bei der Nutzung der Krafräume ist ein eigenes, sauberes Handtuch mitzubringen, unterzulegen und zuhause als Kochwäsche zu reinigen*
4. *Die Geräte müssen bei jedem Wechsel gründlich desinfiziert werden*
5. *Als Kraftkleingeräte (Theraband etc.) können ausschließlich eigene Geräte benutzt werden bzw. Kleingeräte wie z.B. Hanteln, die anschließend desinfiziert werden können. Dafür stellt der SCSA mehrere Flaschen mit Desinfektionsmittel bereit. Der Trainer achtet auf die Desinfektion der genutzten Materialien.*