



Turnverein Rodenkirchen 1898 e. V.

**-Schwimmabteilung-**

**Hygiene- und Abstandsregelung für die  
Wiederaufnahme des Trainingsbetriebes im  
Schwimmsport beim TV Rodenkirchen ab dem  
08.06.20, Ort: Rodenkirchenbad.**

**Training Schwimmabteilung und Triathlon**

Basis:

- DSV-Leitfaden für den Wiedereinstieg in das vereinsbasierte Sporttreiben vom 04.05.2020
- SV NRW Leitfaden vom 30.05.2020

## 1. Allgemeine Voraussetzungen

Jeder Sportler verpflichtet sich zur Einhaltung der Abstandsregeln, um sich und Mitmenschen zu schützen. Der allgemein gültige Mindestabstand beträgt 1,5 Meter und im Speziellen:

- a. An Land stehend (auch Eingangsbereich) ist ein Mindestabstand von **1,5 Metern** einzuhalten.
- b. In den Umkleiden und **beim Duschen 2,0 Meter**
- c. Beim Schwimmen von **Bahnen 3,0 Meter nach vorne (Kopf zu Kopf), 1,5 Meter zur Seite**

Bei Krankheitssymptomen ist eine sofortige Information an die zuständigen Trainer zu gewährleisten und ein Arzt zu kontaktieren.

Die sofortige Meldung an das Gesundheitsamt muss durch den/die Betroffene/n selbst durchgeführt werden.

**Mund-Nasen-Masken müssen im Eingangs- / und Kassenbereich bis zur Umkleide durchgängig von allen Teilnehmer/innen getragen werden!**

## 2. Räumliche Hinweise

Um die im Weiteren beschriebenen Regelungen umsetzen zu können, werden zum Trainingsstart und –ende Karenzzeiten eingerichtet. Das Training kann ca. 10 Minuten vor oder auch bis zu 15 Minuten nach dem offiziellen Beginn aufgenommen werden.

Dafür muss die 15-minütige Spielzeit im Lehrbecken für Kinder und Jugendliche leider weichen!

Bitte beachtet zudem alle gesetzten Abstandsmarkierungen des Badbetreibers.

**Also, bitte einzeln kommen und gehen, keine Gruppen bilden!**

### *Dusche u Sanitäre Anlagen und Umkleide*

- a. Es darf nur vor dem Training geduscht werden. Nur die Duschen benutzen, die durch den Betreiber „frei gegeben“ sind. Mindestabstand 2,0 Meter.
- b. Es dürfen sich nur maximal 3 Personen **gleichzeitig** in der Dusche aufhalten.
- c. **Das Duschen nach dem Training muss zu Hause durchgeführt werden.**
- d. Föhnen ist nicht gestattet
- e. Das Nutzen der Sanitären Anlagen soll auf ein Minimum begrenzt werden. Auch hier sind die bekannten und ggfs. gesonderten Hygienevorschriften des Badbetreibers zu beachten
- f. In der Sammelumkleide muss ein Abstand von min. 1,5 Metern eingehalten werden

### *Schwimmbecken*

- g. Begegnungsverkehr im Wasser innerhalb einer Schwimmbahn muss ausgeschlossen werden.
- h. Auch am Beckenrand sind die Abstandsregeln einzuhalten. **Kein Stehen und Warten; Kommen und Schwimmen!**
- i. Kein Überkopfwechsel

### **3. Verhaltensregeln allgemein**

- a. Die Trainingsgruppen auf den Schwimmbahnen sollten sportlich vergleichbare Leistungen aufweisen
- b. Die Trainingsstätte darf nur absolut symptomfrei aufgesucht und genutzt werden!
- c. Türklinken u sonstige Kontaktflächen möglichst nicht anfassen bzw. danach Hände desinfizieren.
- d. Das Schwimmbad muss nach dem Training unverzüglich verlassen werden (Kein Duschen, kein Fönen etc.)
- e. **Die Anwesenheit aller Trainingsteilnehmer wird dokumentiert**
- f. Die Trainer kontrollieren das Einhalten der Abstandsregeln um das Becken und auf den Schwimmbahnen und dürfen ggfs. intervenieren.
- g. Körperliche Kontakte sind auszuschließen
- h. Vor dem Training sind die Hände gründlich zu waschen
- i. Eigene Desinfektionsmittel dürfen genutzt werden; es dürfen ausschließlich eigene Trinkflaschen genutzt werden.
- j. Jede/r Sportler/in nimmt ein Handtuch mit zum Beckenrand um sich nach dem Training umgehend abzutrocknen bevor die Umkleidekabine betreten wird.
- k. **Die Trainer/innen tragen während des gesamten Sportbetriebes einen Mund-Nasen-Schutz!!!**  
**Diesbezüglich weichen die Empfehlungen ab, da die Durchfeuchtung der Maske durch das Raumklima im Bad beschleunigt und somit das Risiko einer Infektion erhöht wird. Daher ist es möglich, dass hier eigenverantwortliche Entscheidungen getroffen werden.**

#### 4. Sportartspezifische Verhaltensregeln

- a. Beim Bahnschwimmen ist ein Abstand von 3,0 Metern zum Vorausschwimmenden und ein Abstand von 1,5 Metern zur Seite einzuhalten. (DSV Leitfaden)
  - i. **Demnach werden wir das Becken in 2 x 5 Meter breite Bahnen aufteilen und könnten pro Bahn (breit) nur 8 Sportler/innen zulassen. Die Bahnen 1 und 2 sowie 4 und 5 werden jeweils zu einer Doppelbahn, die mittlere Bahn 3 bleibt als Puffer und wird nicht genutzt!!!**
  - ii. **Unter Berücksichtigung von Körpergröße und vergleichbarer konditioneller Fähigkeiten sieht der SV NRW eine mögliche Aufstockung auf bis zu 12 Personen**
  - iii. **Der TVR startet mit jeweils 12 Personen/Bahn**
- b. Das Überholen oder Annähern auf einen Abstand von weniger als 1,5 Metern ist untersagt
- c. Es ist zu beachten, dass auf einer Doppelbahn im Kreisverkehr seitlich ein Abstand von mind. 1,5 Metern zwischen den Sportler/innen einzuhalten ist.
- d. Der Einstieg für die Außenbahnen darf nur seitlich auf der Nichtschwimmerseite, der Ausstieg aus den 2 Außenbahnen nur seitlich auf der Sprungturmseite erfolgen!
- e. An der Start- und Wendebrücke darf kein Stau entstehen. Bei Intervallen, die eine Pause zwischen den Belastungssequenzen vorsehen, muss dringend auf seitliches „Wegtreten“ und auf **versetzte An- und Abschwimmzeiten geachtet werden.**
- f. Schwimmutensilien (Paddles, Schwimmbretter, Pull buoys, Flossen etc.) können wegen der desinfizierenden Wirkung des Chlors genutzt werden.

#### 5. Schlussbemerkung und Haftungsausschluss

Die Teilnahme am Sport erfolgt freiwillig und auf eigenen Wunsch, jeder Athlet ist sich angesichts der Coronavirus-Pandemie über die Risiken bewusst. Es ist unabdingbar, dass sich alle an die Auflagen halten. Wir bitten daher darum, dass diese Maßnahmen verinnerlicht und ausnahmslos eingehalten werden. Dazu gehören neben den allgemeinen und sportartspezifischen Regelungen auch das Einverständnis zur Dokumentation des Trainings durch persönliche Daten. Bei Verstößen wird der TVR, in der Verantwortung für alle Mitglieder und Trainer, die betreffenden Personen vom Trainingsbetrieb ausschließen müssen.