

# **Vereinspezifisches Dauerinfektionsschutzkonzept des Tauchsportclub Weimar**

## **zur Nutzung der Weimarer Sportanlagen, Asbach-Schwimmhalle der Stadtwirtschaft Weimar GmbH (SWW), den Schwimmhallen der Stadtwerke Erfurt (SWE), dem Clubraum in der Trierer Straße 191 und zur Nutzung öffentlicher Flächen**

(das Konzept gilt zeitlich unbefristet für jegliche Nutzungen unter den Bedingungen der COVID-19-Erkrankungen)

Das Konzept enthält Maßnahmen und Regeln zum Wiedereinstieg in das Vereinstraining nach einem Lockdown zur COVID-19 – Pandemie und zum Verhalten bei eingeschränktem Trainingsbetrieb zur Eindämmung der Ausbreitung von Viren und ähnlichen Krankheitserregern.

Dieses Konzept ist jeglicher jeweils aktuellen behördliche Verordnung und den Verordnungen der jeweiligen Betreiber der Sportstätten und Anlagen unterstellt.

Ergänzend gilt die aktuelle sportartspezifische Übergangsregel des Sportfachverbandes „Positionspapier des Verbands Deutscher Sporttaucher e.V. zu Übergangsregelungen für die Wiederaufnahme des Trainings- und Wettkampfbetriebes für den Tauchsport in der erhöhten Corona-Infektionsphase“ zu finden auf der Webseite des VDST und des DOSB.

Alle hier genannten Regelungen und Hinweise gelten, sofern anwendbar und zutreffend, bis auf weiteres für alle Maßnahmen des Vereines.

Die Einhaltung der Verhaltens- und Hygieneregeln werden regelmäßig überprüft. Bei Zuwiderhandlungen können Hausverbote ausgesprochen werden.

### **Inhalt:**

Dauerinfektionsschutzkonzept	Seite 1
Anlage 1: Nutzungsbedingungen nach Leitplanken des DOSB	Seite 4
Anlage 2: Sportartspezifische Regelungen – Sporttauchen	Seite 6
Anlage 3: Sportartspezifische Regelungen – Finswimming (Freiwasser, Halle)	Seite 7
Anlage 4: Sportartspezifische Regelungen – Athletik (Freiluft, Turnhalle)	Seite 10
Anlage 5: Dokumentation von Teilnehmer*innen	Seite 12

**1. Verantwortliche Person**

Tauchsportclub Weimar., Röhrstr. 14

**Ansprechpartner für das Infektionsschutzkonzept**

Bernd Kaleta, Tel: 0152-29685839

**Hygienebeauftragter**

Der Ansprechpartner für das Dauerinfektionsschutzkonzept und benannter Hygienebeauftragte des Tauchsportclub ist Bernd Kaleta.

Der Hygienebeauftragte informiert sich regelmäßig über neueste Auflagen übergeordneter Organisationen und Behörden, stimmt diese bei Bedarf ab und leitet entsprechende Maßnahmen im Verein ein.

Jeder Trainer/ Übungsleiter/ Verantwortlicher muss vor Wiederaufnahme des Trainingsbetriebes persönlich in das Dauerinfektionsschutzkonzept eingewiesen werden.

Vor jedem Training muss sich der Trainer/ Übungsleiter/ Verantwortliche über aktuell zu ändernde Maßnahmen beim Hygienebeauftragten informieren.

Das Dauerinfektionsschutzgesetz wird durch den Hygienebeauftragten bei Bedarf fortgeschrieben. Änderungen werden über [uebungsleiter@tauchsportclub-weimar.de](mailto:uebungsleiter@tauchsportclub-weimar.de) bekanntgemacht.

**2. Angaben zur genutzten Raumgröße in Gebäuden****A Clubraum Triererstraße 191**

Raum 20 qm; Kompressor-/ Lagerraum 20 qm

**B Sporthalle, Warschauerstraße 30**

Drei-Feld-Sporthalle: 3\*355 qm, jeweils 1 oder 2 Felder

Die Nutzung der Anlage erfolgt nach Freigabe durch Stadtverwaltung Weimar, Sport- und Schulverwaltungsamt, Abt. Sportverwaltung. Die Nutzungen in der Sportanlage erstreckt sich nach Freigabe auch auf die Toilettenanlagen und die nötigen Zuwegungen/Flure zu diesen. Die Toiletten sind generell nur einzeln zu nutzen.

Darüber hinaus gelten die Regeln dieses Konzeptes.

**C Schwimmhalle/ Freibad der SWW, Schwimmhalle der SWE**

Die Nutzung der Anlagen erfolgt nach Freigabe und unter Maßgaben eines vom Betreiber erstellten anlagenspezifischen Infektionsschutzkonzeptes.

Darüber hinaus gelten die Regeln dieses Konzeptes.

**3. Angaben zur begehbaren Grundstücksfläche unter freiem Himmel****A Schwimmhalle/ Freibad der SWW**

Die Nutzung der Anlagen erfolgt nach Freigabe und unter Maßgaben eines vom Betreiber erstellten anlagenspezifischen Infektionsschutzkonzeptes.

Darüber hinaus gelten die Regeln dieses Konzeptes.

**B öffentlicher Verkehrsraum und Anlagen Dritter unter freiem Himmel**

Im öffentlichen Verkehrsraum, in sämtliche genutzten kommunale Sportanlagen und Anlagen Dritter gilt, dass ausreichend Flächen unter freiem Himmel zur Verfügung stehen, um den Zugang/ Abgang zur Aufnahme/ Beendigung des Trainings unter Wahrung des Abstandsgebotes in den öffentlichen Verkehrsraum für jede Trainingsgruppe gewährleisten zu können. Es gelten die Regeln dieses Konzeptes und übergeordnet die Infektionsschutzkonzepte des Betreibers.

1. **Angaben zur raumluftechnischen Ausstattung**  
**A Clubraum Triererstraße 191**  
Weder Club- noch Kompressorraum verfügen über raumluftechnische Ausstattung.  
**B Sporthalle, Warschauer Straße 30**  
Betreiber: Stadtverwaltung Weimar, Sport- und Schulverwaltungsamt, Abt. Sportverwaltung  
**C Schwimmhalle/ Freibad der SWW, Schwimmhalle der SWE**  
Betreiber: SWW
2. **Maßnahmen zur regelmäßigen Be- und Entlüftung**  
**A Clubraum Triererstraße 191**  
Für die Gewährleistung einer ausreichenden Durchlüftung sind während der Nutzdauer das Fenster und die Tür offen zu halten.  
Die Nutzdauer ist auf ein Minimum zu reduzieren.
3. **Maßnahmen zur Gewährleistung des Mindestabstandes**  
Die örtlich gültigen und bekannten Abstandsregelungen über Wasser sind einzuhalten.  
Der Trainingsbetrieb wird bis auf weiteres nur in kleinen Gruppen entsprechend der Hallengröße (20m<sup>2</sup> pro Sportler) stattfinden. So können Abstände und Aufsicht bestmöglich gewährt werden.  
Das Bilden von Fahrgemeinschaften ist dringend zu vermeiden.  
Der Aufenthalt an/auf der Sportanlage erfolgt so kurz wie möglich. Verweilzeiten werden minimiert. Ansammlungen beim Trainingsgruppenwechsel sollen vermieden werden.  
Die Toilettennutzung wird auf Einzelnutzungen beschränkt.  
**A Clubraum Triererstraße 191**  
Der Clubgelände darf auf Basis 20qm pro Teilnehmer von **max. 2 Mitgliedern** gleichzeitig betreten werden.  
Der Kompressorraum darf bis auf weiteres nur von **2 Personen zeitgleich** genutzt werden. Die Aufenthaltszeit ist zu minimieren.  
Maßnahmen zur Gewährung der Abstände beim Sporttauchen werden separat geregelt.  
**B Sporthalle Warschauerstr. 30**  
Die Nutzung der Anlage erfolgt nach Freigabe unter Maßgaben eines vom Betreiber erstellten anlagenspezifischen Infektionsschutzkonzepts.  
Maßnahmen zur Gewährung der Abstände im Athletiktraining werden separat geregelt.  
Die Toilettennutzung wird auf Einzelnutzungen beschränkt.  
**C Schwimmhalle/ Freibad der SWW, Schwimmhalle der SWE**  
Die Nutzung der Anlagen erfolgt nach Freigabe und unter Maßgaben eines vom Betreiber erstellten anlagenspezifischen Infektionsschutzkonzepts.  
Maßnahmen zur Gewährung der Abstände im Schwimmtraining werden separat geregelt.  
Die Toilettennutzung wird auf Einzelnutzungen beschränkt.  
Hygienekonzept und Teilnehmerliste sind in Papierform mitzuführen. Treffen der jeweiligen Gruppen ohne Gruppenbildung zu den Trainingszeiten 10min vor Beginn am Einlass. Die Aufsicht/Wassersicherheit ist in Verantwortung des Vereins und damit beim Trainer.
4. **Maßnahmen Beschränkung des Besucherverkehrs**  
Zuschauer sind grundsätzlich nicht zugelassen.

**Anlage 1:****Nutzungsbedingungen nach Leitplanken des DOSB**

Die Nutzungsbedingungen orientieren sich an den vom DOSB aufgestellten "10 Leitplanken des DOSB" sowie dem auf der 44. Konferenz der Sportministerinnen und Sportminister der Länder (Umlaufbeschluss 3/2020 vom 28. April 2020) beschlossenen Maßnahmen zur Wiederaufnahme des Sportbetriebes.

1. **Distanzregeln einhalten**  
Die örtlich gültigen und bekannten Abstandsregelungen über Wasser sind einzuhalten.  
Ein persönlicher Mund-Nase-Schutz ist mitzuführen und nach Möglichkeit zu tragen.
2. **Körperkontakte müssen unterbleiben**  
Körperkontakt ist zu vermeiden.  
Sofern im Einzelfall Hilfestellungen durch die verantwortlichen Übungsleiter gegeben werden müssen, soll zumindest der Trainer hierbei mit Mund-Nase-Schutz arbeiten.  
Auf Begrüßungs- oder Verabschiedungsrituale ist zu verzichten.
3. **Hygieneregeln einhalten**  
Die geltenden Hygienemaßnahmen sind zwingend anzuwenden und zu beachten.  
Die allgemeinen Hygieneregeln werden sichtbar aushängen bzw. werden die Teilnehmer belehrt.  
Auf dem Vereinsgelände stehen Mittel zur Hand- und Flächendesinfektion bereit.  
Der Jeweilige für den Trainingsbetrieb Verantwortliche hält Hand- und Flächendesinfektion bereit.  
Beim Betreten der Sportanlage müssen die vorhandenen Möglichkeiten der Hand• Desinfektion durch alle Benutzer in Anspruch genommen werden.  
Die gemeinsame Nutzung von Sportgeräten ist zu vermeiden.  
Die örtlich gültigen und bekannten Abstandsregelungen über Wasser sind einzuhalten.  
Um unmittelbarem Hautkontakt des Sportlers mit Sitzgelegenheiten zu vermeiden ist ein großes eigenes Handtuch als Unterlage zu verwenden.
4. **Die Umkleidekabinen sowie die Nassbereiche**  
Umkleidekabinen und Duschen sind unter Einhaltung der Hygieneregeln nutzbar.
5. **Toiletten nur einzeln benutzen**  
Sollte die Nutzung der Toiletten unumgänglich sein, so sind Toilettenanlagen generell nur einzeln zu betreten.  
Vor und nach der Benutzung sind die bekannten Hygieneregeln zu beachten.
6. **Fahrgemeinschaften vorübergehend aussetzen**  
Das Bilden von Fahrgemeinschaften ist dringend zu vermeiden. Sollten Fahrgemeinschaften dennoch unumgänglich sein, sollten auf maximale Abstände und die Verwendung des Mund-Nase-Schutzes mindestens für die Beifahrer geachtet werden.
7. **Veranstaltungen und Wettbewerbe sind untersagt**

8. **Trainingsgruppen verkleinern, Warteschlangen vermeiden**  
Gruppenzusammensetzungen sollen nicht variiert werden, um auch hier mögliche Infektionsketten "abzuschneiden".  
Der Aufenthalt der Sportler auf der Sportanlage ist auf ein Minimum zu reduzieren.  
Die Sportstätten sind unverzüglich nach dem Training zu verlassen.  
Es ist ausreichend Abstand zwischen verschiedenen Trainingsgruppen zu gewährleisten, um unmittelbare Kontakte zwischen diesen auszuschließen
9. **Krankheitssymptome**  
Bei Krankheitssymptomen sind das Betreten der Sportanlagen und die Teilnahme am Trainingsbetrieb untersagt.
10. **Angehörige von Risikogruppen besonders schützen**  
Für Sportler, die einer Risikogruppe angehören, gilt ein besonderes Schutzbedürfnis. Eine Teilnahme am Trainingsbetrieb ist nur nach Rücksprache mit dem Ansprechpartner für das Infektionsschutzkonzept zulässig.
11. **Risiken in allen Bereichen minimieren**  
Der Trainingsbetrieb erfordert ein besonderes Miteinander unter Einbeziehung Aller. Sofern Anpassungen dieses Konzeptes für erforderlich erachtet werden oder ggf. Vorschläge zur Verbesserung der Bedingungen gesehen werden, bitten wir darum sich hierzu unverzüglich auszutauschen.
12. **Nachweis der am Training teilnehmenden Personen**  
Die Liste „Dokumentation von Teilnehmer\*innen“ ist für jede Zusammenkunft auszufüllen, für Kontrollen bereitzuhalten und taggleich dem geschäftsführenden Vorstand zu übermitteln
13. **Geltung weiterer Nutzungsbedingungen**  
Das Dauerinfektionsschutzkonzept des Tauchsportclub Weimar ist den jeweils aktuellen behördliche Verordnung und den Verordnungen der jeweiligen Betreiber der Sportstätten und Anlagen unterstellt.  
Ergänzend gilt die aktuelle Sportartspezifische Übergangsregel des Sportfachverbandes „Positionspapier des Verbands Deutscher Sporttaucher e.V. zu Übergangsregelungen für die Wiederaufnahme des Trainings- und Wettkampfbetriebes für den Tauchsport in der erhöhten Corona-Infektionsphase“ zu finden auf der Webseite des VDST und des DOSB.  
Bei Verstößen gegen diese Regeln oder Nichtbeachtung von Hygienemaßnahmen durch einzelne Personen wird diesen die Sportausübung sofort untersagt.
14. **Gebot der gegenseitigen Rücksichtnahme**  
Die Nutzung der Sportanlagen unter den derzeitigen Bedingungen ist eine Herausforderung für alle Beteiligten. Dennoch gilt, dass alle Sportvereine und Sportler Rücksicht und Nachsicht gegenüber anderen Vereinen und Sportlern zeigen müssen.  
Nur wenn die vorgenannten Bestimmungen auch von allen Nutzern gleichermaßen beachtet werden und im Interesse aller übrigen Nutzer auch und gerade die Nutzungszeiten strikt eingehalten werden, kann der Sportbetrieb unter diesen Bedingungen überhaupt stattfinden.

## Anlage 2:

### Sportartspezifische Regelungen - Sporttauchen

#### Allgemeine Hinweise aus dem Positionspapier des VDST für alle Facetten unseres Sports

- **Die örtlich gültigen und bekannten Abstandsregelungen über Wasser sind einzuhalten.**
- Nach Möglichkeit einen Mund-Nase-Schutz tragen.
- **Körperkontakt ist zu vermeiden.**
- Vor- und Nachbesprechungen sind mit einem Abstand von 2m durchzuführen.
- Regelmäßiges und situationsabhängiges Waschen der Hände mit Seife oder Nutzung eines wirksamen Desinfektionsmittels.
- Husten- und Niesetikette einhalten (in die Ellenbeuge, von Personen abgewendet).
- Getrennte Anreise zum Gewässer oder Schwimmbad bei nichthäuslichen Gemeinschaften.
- Risikogruppen laut Definition des RKI sind besonders zu schützen.
- bei Husten, Fieber und/ oder Atemnot als typische Symptome ist frühzeitig ein Arzt telefonisch zu kontaktieren, Trainings- und Sportstätten dürfen in diesem Fall nicht aufgesucht werden.
- **Bei akuter Erkrankung erlischt die Tauch- und Sporttauglichkeit unmittelbar.**
- Nach jeder COVID-19 Erkrankung ist zur Frage der Tauchtauglichkeit ein/eine erfahrener/ erfahrene Taucherarzt/-ärztin und zur Sporttauglichkeit ein/eine erfahrener/erfahrene SportmedizinerIn zur weiteren Entscheidung zu kontaktieren.
- Das Verleihen von Ausrüstungsgegenständen sollte möglichst unterbleiben. Lässt sich ein Verleih nicht umgehen, ist die Leihausrüstung gemäß den Herstellerangaben zu reinigen und zu desinfizieren.
- Umkleiden und Duschen muss unter den strengen Hygienevorschriften der jeweiligen Betreiber durchgeführt werden.
- Die ABC-Ausrüstung muss außerhalb der Aktivität sicher in der Tasche verwahrt werden.
- **Es darf kein überlastender Sport stattfinden, d.h. er muss deutlich unterhalb der maximalen Leistungsgrenzen bleiben.**
- Partnerübungen/ Rettungsübungen gerade mit Austausch der Atemregler untereinander sind untersagt.
- In Abhängigkeit der verfügbaren Bahnen muss eine maximale Teilnehmerzahl pro Trainingsgruppe festgelegt werden, um den Sicherheitsabstand jeweils einhalten zu können.
- Hierzu müssen vorab Trainingslisten erstellt werden, die die Namen der jeweils Trainierenden enthalten und das jeweilige Zeitfenster des Trainings benennen.
- Überschneidungen von Trainingsgruppen im Eingangs- und Ausgangsbereich sollten durch exakte Terminvergabe vermieden werden.
- Trainingsgruppen sollten in ihrer Zusammensetzung konstant bleiben und nicht wechseln.

### **Anlage 3:**

#### **Sportartspezifische Regelungen – Finswimming (Freiwasser, Halle)**

##### Grundsätzliche Vorbereitung

- Der Wiedereinstieg erfolgt schrittweise. Nicht alle werden gleichzeitig im gewünschten Umfang trainieren können.
- Die Gruppen werden vom Trainer oder im Trainerteam festgelegt
- Bildung von kleinen Trainingsgruppen mit einem Trainer, entsprechend möglicher Abstimmungen mit dem Sportbetrieb und den Bädern, sowie unter Beachtung der örtlich geltenden Regelungen
- Ein Trainer kann mehrere Kleingruppen betreuen
- klare bekannte Hygieneregeln und der zu erwartende Trainingsablauf sind dem Sportler über dessen Eltern vor Trainingsbeginn mitzuteilen
- eine zusätzliche Tasche/ Tüte für Wechselsachen muss zum Training mitgebracht werden
- Jegliche gesundheitliche Einschränkung führt zum Ausschluss vom Training
- Nach bekannter Corona Infektion ist eine neuerliche sportärztliche Bescheinigung vorzulegen
- Alle Unklarheiten sollten deutlich vor Trainingsbeginn telefonisch mit dem Trainer abgestimmt werden
- Trainer und Sportler/ Eltern müssen über aktuelle Kontaktdaten, auch für die Teilnehmerliste verfügen
- Bitte die Kleidung so wählen, dass eine einfache Landerwärmung (Hampelmann, Armkreisen, Rumpfkreisen Liegestütz) möglich ist
- Möglicher Weise ist ein Duschen und Haarföhnen nach dem Training nicht möglich und muss privat, zuhause organisiert werden
- Die jeweils aktuell gültigen Abstandsregeln sind auch bei der Bildung von Fahrgemeinschaften zu beachten
- Es muss eine Teilnehmerliste zur möglichen Nachvollziehbarkeit der Infektionskette geführt werden.
- Das Training erfolgt unter Ausschluss von Zuschauern oder Gästen

##### Treffen vor Trainingsbeginn

- die benannten Kleingruppen treffen sich mit Schutzmasken zum festgelegten und abgestimmten Zeitpunkt vor der Sportstätte
- eine Teilnehmerliste wird ausgefüllt
- Möglich ist, die Landerwärmung/ Beweglichkeit vor dem Einlass in die Schwimmhalle durchzuführen
- der Trainer organisiert die Abstimmung und den Einlass mit dem Hallenpersonal/ Personal der Sportstätte
- der Trainer informiert die Sportler tagaktuell zum Verhalten in der Schwimmhalle, zur Nutzung der Umkleiden und der Sanitäranlagen
- der Trainer informiert über weiteren Personengruppen/ anderen Vereinen in der Sportstätte
- es erfolgt ein ruhiger, geordneter, gemeinsamer Einlass mit Schutzmasken und Abstand

### Umkleiden/ Weg zum Beckenrand

- Jeder Sportler verkürzt seine Umkleidezeit auf ein Minimum
- Sollte kein Spind für Wechselsachen bereitstehen so werden alle persönlichen Sachen der Sportler in eine dafür mitgebrachte Tasche verstaut und entsprechend der Abstimmung mitgenommen oder verwahrt
- in der Umkleide sind Abstände einzuhalten und die Schutzmaske weitgehend zu tragen
- wenn möglich werden Einzelumkleiden genutzt
- Das Benutzen der Duschen und Sanitäreinrichtungen erfolgt entsprechend der abgestimmten und vor Trainingsbeginn angesagten Hygieneregeln
- Die Kleingruppe trifft sich entsprechend der Abstandsregeln am Beckenrand
- Mögliche Ausrüstung wird nach Absprache mit dem jeweiligen Trainer bereitgelegt oder verbleibt bis zur Nutzung in der Tasche

### Länderwärmung/ Duschen

- Erfolgt mit Abstand sofern dies nicht vor dem Betreten der Schwimmhalle erfolgt ist
- Wir gehen davon aus, dass ein Duschen vor Nutzung der Wasserfläche nach wie vor zu den üblichen Regeln in Schwimmhallen gehören wird

### Training

- Mehr denn je ist den Anweisungen der Trainer und des Hallenpersonal Folge zu leisten
- Persönliche Befindlichkeiten sind dem Trainer schnellstmöglich mitzuteilen
- auftretende gesundheitliche Probleme führen zum beenden des Trainings, der Sportler wird zum Verlassen der Sportstätte aufgefordert und die Eltern werden umgehend informiert. In diesen Fällen muss abgestimmt werden ob der Sportler allein nachhause gehen darf oder auf Abholung warten muss
- Die Gruppen wurden nach Leistung eingeteilt
- Abstände werden während dem gesamten Training gewahrt
  - Abstände anhand Markierungen an der Leine
  - Abstände anhand Einbauten in der Schwimmhalle
  - Abstände beim Startsprung
  - Keine Gruppenbildung im Bereich der Wende
- Der Trainingsplan ist so zu gestalten, dass die Abstände stets gewahrt werden
- Technik- und Ausdauertraining stehen vorerst im Vordergrund
- Auf lange Pausen und damit Aufenthalte am Bahnende oder Abstandspunkt ist zu verzichten
- Das Verlassen der Schwimmbecken erfolgt unter Einhaltung der Abstände auch zu andere Sportgruppen
- Möglicher Weise erfolgen Ein- und Ausstieg an verschiedenen Beckenenden
- Das Tragen der Maske kann für den Trainer verpflichtend sein (Abstimmung mit Bad)
- Abgestimmte Trainingszeiten werden korrekt eingehalten und nicht überzogen

### Trainingsende

- Das Trainingsende wird so gestaltet, dass die Sportler mit leichtem zeitlichem Versatz den Beckenrand verlassen
- Die persönlichen Sachen werden am Beckenrand aufgenommen und verstaut
- Die Trainingsauswertung erfolgt binnen telefonisch oder via Mail nach dem Training. Eine Gruppenbildung nach dem Training soll vermieden werden.
- Persönliche Gespräche sollen vermieden oder die Abstandsregeln eingehalten werden



### Verlassen der Schwimmhalle

- Unter Einhaltung der Abstände erfolgt der Weg zu den Umkleiden
- Die Umkleidedauer wird auf ein Minimum reduziert
- Wenn gefordert werden die Schutzmasken angezogen
- es erfolgt ein ruhiges, geordnetes Verlassen der Schwimmhalle mit Schutzmasken und Abstand
- abholende Eltern empfangen ihre Kinder unter Beachtung geltender Hygieneregeln
- Gruppenbildung im Vorraum der Schwimmhalle sind zu vermeiden

### Freiwassertraining

vorgenannte Regeln gelten entsprechen

- Die Regeln gelten wie vor bzw. werden vor Trainingsbeginn konkretisiert
- Ein Verlassen der Gruppe ist mit dem Trainer abzustimmen (Abmelden)
- Ausrüstung: Badekappe (ohne Badekappe kein Freiwassertraining), Schwimmbrille, Flossen, Schnorchel
- Zum ersten Freiwassertraining sind nur Duoflossen und kein Schnorchel notwendig. Wir machen uns im ersten Schritt mit den Umgebungsbedingungen (Temperatur, Untergrund, Orientierung, gefahren am und im Wasser) vertraut
- Zusätzlich sind Sonnenschutz, Kälteschutz (Neoprenanzug, Mütze, Pullover), eine Schwimmboje (falls vorhanden) mitzubringen
- Sicherung:
  - Vor Trainingsbeginn wird die Gruppe unter Angabe der Gruppenstärke, geplanter schwimmstrecke und Angabe der Trainingsdauer dem Personal am Rettungsturm gemeldet
  - Aktuelle Regelungen werden seitens des Strandbades erfragt
  - Unsere Trainer sind ausgebildete Rettungsschwimmer
  - Einige Eltern sind ausgebildete Rettungsschwimmer
  - Ältere Sportler verfügen über Kenntnisse der Fremdreitung
  - Die Sicherung wird teils durch begleitetes ,Schwimmen und schwimmfähigem Hilfsmittel (SUP) realisiert
  - Es stehen mind. ein Trainer und ein Beobachter am Ausgangs-/Zielpunkt
  - Nach Einschätzung der Trainer werden unerfahrene oder ängstliche Sportler mit einer Schwimmboje, sofern nicht selbst vorhanden, ausgestattet
- Die Sportler werden zu Beginn umfassend des Trainings belehrt
- bei Angst, Frieren, Schwäche zum Startpunkt zurückzukehren und das Wasser zu verlassen und das Training zu beenden (anschließendes Planschen wird nicht gestattet oder abgesichert)
- Schwimmerstrecken/ Distanz vom Ausgangspunkt und Schwimmroute werden zwischen Sportler und Trainer individuell nach Trainingsstand abgestimmt und dürfen vom Sportler nicht abgesprochen verändert werden
- Nach dem Training wird die Gruppe am Rettungsturm abgemeldet.

## **Anlage 4:**

### **Sportartspezifische Regelungen – Athletik (Freiluft, Turnhalle)**

#### Grundsätzliche Vorbereitung

- Der Wiedereinstieg erfolgt schrittweise. Nicht alle werden gleichzeitig im gewünschten Umfang trainieren können.
- Die Gruppen werden vom Trainer oder im Trainerteam festgelegt
- Bildung von kleinen Trainingsgruppen mit einem Trainer unter Beachtung der örtlich geltenden Regelungen
- Ein Trainer kann mehrere Kleingruppen betreuen
- klare bekannte Hygieneregeln und der zu erwartende Trainingsablauf sind dem Sportler über dessen Eltern Trainingsbeginn mitzuteilen
- Es muss eine Teilnehmerliste zur möglichen Nachvollziehbarkeit der Infektionskette geführt werden.
- Jegliche gesundheitliche Einschränkung führt zum Ausschluss vom Training
- Nach bekannter Corona Infektion ist eine neuerliche sportärztliche Bescheinigung vorzulegen
- Alle Unklarheiten sollten deutlich vor Trainingsbeginn telefonisch mit dem Trainer abgestimmt werden
- Trainer und Sportler/ Eltern müssen über aktuelle Kontaktdaten, auch für die Teilnehmerliste verfügen
- Bitte die Kleidung wetterabhängig wählen
- Duschen und Haarföhnen ist nach dem Training nicht möglich und muss privat, zuhause organisiert werden
- Die jeweils aktuell gültigen Abstandsregeln sind auch bei der Bildung von Fahrgemeinschaften zu beachten
- Das Training erfolgt unter Ausschluss von Zuschauern oder Gästen

#### Treffen vor Trainingsbeginn

- die benannten Kleingruppentreffen sich mit Schutzmasken zum festgelegten und abgestimmten Zeitpunkt vor der Sportstätte
- eine Teilnehmerliste wird ausgefüllt
- der Trainer organisiert mögliche Abstimmungen und den Einlass Personal der Sportstätte
- der Trainer informiert die Sportler zum Verhalten auf der Anlage
- der Trainer informiert über weiteren Personengruppen/ anderen Vereinen in der Sportstätte
- es erfolgt ein ruhiger, geordneter, gemeinsamer Einlass mit Schutzmasken und Abstand

### Umkleiden/ Wege

- Jeder Sportler verkürzt seine Umkleidezeit auf ein Minimum
- beim Umkleiden sind Abstände einzuhalten und die Schutzmaske weitgehend zu tragen
- Das Benutzen der Duschen und Sanitäranlagen erfolgt entsprechend der angestimmten und vor Trainingsbeginn angesagten Hygieneregeln
- Die Kleingruppe trifft sich entsprechend der Abstandsregeln zum Trainingsbeginn
- Mögliche Ausrüstung wird nach Absprache mit dem jeweiligen Trainer bereitgelegt oder verbleibt bis zur Nutzung in der Tasche

### Athletiktraining

- Die örtlich gültigen und bekannten Abstandsregelungen über Wasser sind einzuhalten.
- Husten- und Niesetikette einhalten (in die Ellenbeuge, von Personen abgewendet).
- Körperkontakt ist zu vermeiden.
- Es darf kein überlastender Sport stattfinden, d.h. er muss deutlich unterhalb der maximalen Leistungsgrenzen bleiben.
- Mehr denn je ist den Anweisungen der Trainer Folge zu leisten
- Abstände werden während dem gesamten Training gewahrt
  - Abstände anhand Markierungen
  - Abstände anhand Einbauten
  - Keine Gruppenbildung
- Der Trainingsplan ist so zu gestalten das die Abstände stets gewahrt werden
- Technik- und Ausdauertraining stehen vorerst im Vordergrund
- Bei Einheiten mit hoher Bewegungsaktivität sollte der Mindestabstand auf vier bis fünf Meter nebeneinander bei Bewegung in die gleiche Richtung vergrößert werde
- Auf lange Pausen und damit Aufenthalte ist zu verzichten
- Ein Verlassen der Gruppe ist mit dem Trainer abzustimmen (Abmelden)
- Persönliche Befindlichkeiten sind dem Trainer schnellstmöglich mitzuteilen
- auftretende gesundheitliche Probleme führen zum beenden Trainings, der Sportler wird zum Verlassen der Sportstätte aufgefordert und die Eltern werden umgehend informiert. In diesen Fällen muss abgestimmt werden ob der Sportler allein nachhause gehen darf oder auf Abholung warten muss
- Das Benutzen der Duschen und Sanitäranlagen erfolgt entsprechend der angestimmten und vor Trainingsbeginn angesagten Hygieneregeln
- Vermeidung von Gruppenbildung
- Kein Austausch von Trainingsutensilien. Verwendung privater Ausrüstung

### Trainingsende

- Reduzierung der Umkleidezeiten auf ein Minimum
- Die persönlichen Sachen aufgenommen und verstaut
- Die Trainingsauswertung erfolgt telefonisch oder via Mail nach dem Training. Eine Gruppenbildung nach dem Training soll vermieden werden.
- Persönliche Gespräche sollen vermieden oder die Abstandsregeln eingehalten werden

