	<p style="text-align: center;">Trainingsbetrieb Schwimmen im Rahmen der Coronaschutzverordnung Marathon Mülheim e.V.</p>	<p style="text-align: right;">Stand: 06.06.2020</p>
---	--	---

Präambel


Die folgenden Ausführungen regeln den Trainingsbetrieb Schwimmen des Vereins Marathon Mülheim an der Ruhr e.V. zu Zeiten der Coronaschutzverordnung (Stand: 30.05.2020). Die Schutzverordnung erlaubt den Trainingsbetrieb in Hallenbädern unter gewissen Voraussetzungen gemäß §9 Absatz (4) und §10 Abs. 2.

Gemäß §10 Abs. 2 ist der Betrieb von Bahnen-Schwimmbekken für den Schwimmsport unter Beachtung der in der Anlage zur Corona- Schutzverordnung festgelegten Hygiene- und Infektionsschutzstandards zulässig. Diesem hat die SWIMH gGmbH mit einem Zugangskonzept Rechnung getragen. Die nachfolgenden Regelungen basieren auf diesem Zugangskonzept.

Im Folgenden sind mit den Begriffen Trainer, Übungsleiter und Teilnehmer immer Personen jederlei Geschlechts gemeint.

§1 Allgemeine Rahmenbedingungen zum Sportbetrieb

- Die Teilnahme am Training ist nur nach vorheriger Anmeldung möglich. Die Anmeldung erfolgt über Teamup unter Angabe des vollen Namens und einer Email- Adresse. Weitere Informationen, sowie eine Bestätigung der Anmeldung werden dann per Email an die Trainingsteilnehmer verteilt.
- Die Teilnehmer sollten verantwortungsvoll mit ihrer Anmeldung umgehen. Eine Verhinderung ist 12 Stunden vor Trainingsbeginn dem Trainer mitzuteilen, damit eine Teilnahme für Nachrücker möglich ist.
- Die Teilnehmer erscheinen pünktlich zum in Teamup genannten Termin. Verspätet erscheinende Teilnehmer, können nicht am Training teilnehmen.
- Für das Schwimmen ist die Gruppengröße auf 21 Personen (7 Personen pro Doppelbahn) begrenzt.
- Zur Verletzungsprophylaxe sollte die Intensität der Sporeinheit an die Gegebenheiten (längere Trainingspause der Teilnehmenden) angepasst werden.
- Die Trainer haben während der gesamten Trainingseinheit einen Mund- Nasenschutz zu tragen.
- Die Teilnehmer haben während des Aufenthaltes in geschlossenen Räumen einen Mund- Nasenschutz zu tragen. Dieser kann in der Schwimmhalle nach Abstellen der Taschen abgenommen werden, sollte jedoch so abgelegt werden, dass er kurzfristig wieder angelegt werden kann.
- Es werden Anwesenheitslisten zur Rückverfolgbarkeit möglicher Infektionsketten geführt. Diese werden vom Trainer 4 Wochen aufbewahrt und anschließend vernichtet. Die Anwesenheitslisten werden zusätzlich dem Betreiber des Bades zur Verfügung gestellt, der sie ebenfalls 4 Wochen aufbewahrt und dann vernichtet.
- Die Trainingsteilnahme ist aktuell nur für volljährige erlaubt.


	Trainingsbetrieb Schwimmen im Rahmen der Coronaschutzverordnung Marathon Mülheim e.V.	Stand: 06.06.2020
---	--	-------------------

• §2 Vor der Trainingseinheit – Checkliste

- Bei jeglichen Krankheitssymptomen ist allen Personen das Betreten der Sportstätte, die Leitung der Sporteinheit sowie die Teilnahme an sonstigen Vereinsangeboten untersagt. Eine Information an den Verein und die Teilnehmenden muss umgehend erfolgen. Jeder Teilnehmende muss folgende Voraussetzungen erfüllen und dies bei der Anmeldung sowie vor Beginn der Sporteinheit bestätigen:
 - Es bestehen keine gesundheitlichen Einschränkungen oder Krankheitssymptome.
 - Es bestand für mindestens zwei Wochen kein Kontakt zu einer nachweislich mit Covid-19 infizierten Person.
- Trainer und Übungsleiter und Teilnehmende reisen individuell zur Sporteinheit an. Auf Fahrgemeinschaften wird verzichtet.
- Die Teilnehmenden werden vor jeder Sporteinheit auf die geltenden Verhaltensmaßnahmen/ Hygienevorschriften hingewiesen.
- Vor dem Schwimmbad ist ein Abstand von 1,5 m zu anderen Personen einzuhalten. Jegliche Körperkontakte, z. B. bei der Begrüßung müssen unterbleiben.
- Alle Teilnehmer reisen bereits in Sportbekleidung zur Einheit an. Um Umkleidezeiten zu minimieren ist Badebekleidung bereits unter der Alltagskleidung zu tragen.
- Es werden die Umkleiden des Lehrbadumkleiden verwendet. Es sind maximal 3 Personen pro Umkleide erlaubt.
- Vor dem Training ist Duschen in den Duschen der Lehrbadumkleiden erlaubt. Es dürfen maximal 3 Personen gleichzeitig duschen.
- Um Umkleidezeiten zu minimieren ist eine ausreichend große Sporttasche zu verwenden, in die die Alltagskleidung verpackt werden kann. Spinde sind nicht verfügbar. Die Tasche wird zum Beckenrand mitgenommen und dort im markierten Bereich der Wärmesitzbänke abgestellt.
- Jeder Teilnehmende bringt seine eigenen Handtücher und Getränke und Materialien zur Sporteinheit mit. Diese sind nach Möglichkeit namentlich gekennzeichnet und werden stets in ausreichendem Abstand zu den persönlichen Gegenständen der anderen Teilnehmenden abgelegt. Getränke müssen bei der jeweiligen Sporttasche des Teilnehmers verbleiben und dürfen nicht zum Beckenrand mitgenommen werden.
- Trainingshilfen sind während des Trainings aktuell nicht zu verwenden und dürfen nicht am Beckenrand abgelegt werden.

§3 Während der Trainingseinheit – Checkliste


- Der Einstieg erfolgt nur über die Leitern. Hineinspringen ist verboten.
- Geschwommen wird auf einer Doppelbahn mit einem seitlichen Abstand von 2 m zu anderen Personen sowie 3 m Mindestabstand zu den Füßen des Vordermannes.
- Die Einteilung der Bahnen erfolgt durch den Trainer vor dem Training.
- Die Teilnehmer achten während des Schwimmens eigenständig auf die Einhaltung des Mindestabstandes. Trainer greifen korrigierend ein.
- Sämtliche Körperkontakte müssen während der Sporteinheit unterbleiben. Dazu zählen auch sportartbezogene Hilfestellungen, Korrekturen und Partnerübungen.

	Trainingsbetrieb Schwimmen im Rahmen der Coronaschutzverordnung Marathon Mülheim e.V.	Stand: 06.06.2020
---	--	-------------------


- Es werden keine Speisen oder Getränke ausgegeben.
- Lautes Sprechen, Rufen und Brüllen ist zu vermeiden. Trillerpfeifen werden nicht genutzt.
- Für erforderliche Pausen muss das Becken verlassen werden. Das Verlassen erfolgt über die Leitern oder im Falle der Mittelbahn an den Kopfseiten. Während der Pause ist die Abstandsregel (1,5 m) einzuhalten. Bei der Rückkehr ins Becken ist ebenso auf entsprechende Abstände zu anderen Personen zu achten.
- Wenn sich Teilnehmende während der Sporteinheit entfernen, muss dies unter Einhaltung der Abstandsregel und durch Abmelden beim Trainer geschehen. Dies gilt auch für das Aufsuchen der Sanitäranlagen.

§4 Nach der Trainingseinheit – Checkliste

- Nach dem Training ist Duschen nicht erlaubt.
- Nach Verlassen des Beckens ist der Mund- Nasen- Schutz wieder anzulegen.
- Es werden Einzelumkleiden im OG verwendet. Um Umkleidezeiten zu vermeiden, empfiehlt es sich, sich bereits am Beckenrand unter Einhaltung der Abstandsregeln abzutrocknen.
- Der Ausgang erfolgt über die Sammelumkleide F und den Notausgang zur Südstraße.
- Alle Teilnehmenden verlassen die Anlage unmittelbar nach Ende der Sporteinheit unter Einhaltung der Abstandsregeln.
- Die Kontakte unter den Trainern werden auf ein Mindestmaß reduziert und dokumentiert; Abstands- und Hygieneregeln sind einzuhalten.

	Trainingsbetrieb Schwimmen im Rahmen der Coronaschutzverordnung Marathon Mülheim e.V.	Stand: 06.06.2020
---	---	-------------------

Anhang - Hygiene schützt

	<p>Trainingsbetrieb Schwimmen im Rahmen der Coronaschutzverordnung Marathon Mülheim e.V.</p>	<p>Stand: 06.06.2020</p>
---	--	--------------------------



Virusinfektionen – Hygiene schützt!

Mit einfachen Maßnahmen können Sie helfen, sich selbst und andere vor Infektionskrankheiten zu schützen.

Die wichtigsten Hygienetipps:



Halten Sie stets ausreichend Abstand zu Menschen, ganz besonders bei Husten, Schnupfen oder Fieber – zum Schutz vor dem Coronavirus und der andauernden Grippe- und Erkältungswelle.



Vermeiden Sie Berührungen (z. B. Händeschütteln oder Umarmungen), wenn Sie andere Menschen begrüßen oder verabschieden.



Niesen oder husten Sie in die Armbeuge oder in ein Taschentuch – und entsorgen Sie das Taschentuch anschließend in einem Mülleimer mit Deckel.



Halten Sie die Hände vom Gesicht fern – vermeiden Sie es, mit den Händen Mund, Augen oder Nase zu berühren.



Waschen Sie regelmäßig und ausreichend lange (mindestens 20 Sekunden) Ihre Hände mit Wasser und Seife – insbesondere nach dem Naseputzen, Niesen oder Husten.



Weitere Informationen zum Schutz vor Infektionskrankheiten sowie aktuelle FAQ zum neuartigen Coronavirus finden Sie auf den Internetseiten der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung: www.infektionsschutz.de und www.bzga.de



infektionsschutz.de
Wissen, was schützt.