

MERKBLATT SCHWIMMTRAINING – LOCHENBAD 18.09.20)

(STAND



Rahmenbedingungen:

- Wir müssen von jedem Training eine Anwesenheitsliste führen, die ggf. an das Gesundheitsamt (inkl. Kontaktdaten) weitergegeben werden muss. Mit der Teilnahme am Training wird der Weitergabe der Kontaktdaten zugestimmt.
- Es darf nur am Training teilnehmen, wer fieberfrei, ohne Krankheitssymptome und in den letzten 14 Tagen keinen Kontakt zu einem Covid-19 Infizierten hatte. → Tritt eine Erkrankung auf, bitte unverzüglich Bescheid geben!
- Ohne ein unterschriebenes Merkblatt ist eine Teilnahme am Training **nicht** möglich!
- 1,5m Abstand zwischen Schwimmerinnen, Schwimmern, Trainerinnen und Trainern im Bad und vor dem Bad sind obligatorisch.
- Das Bad muss mit Mund-Nasen-Schutz (MNS) betreten und verlassen werden!
- Jeder Schwimmer ist einer festen Trainingsgruppe zugeordnet. Die Gruppen halten zueinander Abstand.
- Die Gruppe trifft sich **pünktlich** vor dem Schwimmbad oder bei schlechtem Wetter in der Vorhalle (Mund-Nasen-Schutz!)
- Die Aufenthaltszeit in den Umkleiden ist möglichst kurz zu halten. Ein Anziehen der Badekleidung bereits zu Hause kann das unterstützen. **Jeder Trainingsgruppe sind zwei Umkleidekabinen (m/w) fest zugeordnet.** Nur diese dürfen benutzt werden. Dort bitte Abstand halten!
- Eltern dürfen **nicht** mit in die Umkleiden oder Duschen!
- Die Zwischentür zu den Umkleiden muss immer fest geschlossen sein.
- Laut Badbetreiber dürfen nur 4 Kinder zeitgleich duschen. Daher bitten wir, das Du Duschen so kurz wie möglich zu halten oder zuhause zu duschen. Achtung: Das Duschen erfolgt geschlechtergemischt in Badekleidung in der zur Umkleidekabine zugehörigen Dusche erfolgen.
- Sonderregelung für den Schwimmkurs (Wassergewöhnung, Seepferdchen und Fortgeschritten):
 - Eltern dürfen in die Umkleiden (nicht in die Duschen). Beim Holen und Bringen ist ein MNS obligatorisch.
 - Duschen liegt in der Aufsicht der Trainer/innen (ohne Shampoo/Duschgel).

Organisation im Lochenbad:

- Wenn vorhanden sollen eigene Trainingsmaterialien genutzt werden (Flossen, Brett,...). Ausgeliehenes Material muss nach Benutzung desinfiziert werden.
- Duschen vor dem Schwimmen nur in Kleingruppen möglich. Deshalb ungeduscht im Bad erscheinen. Trainer schicken Schwimmer dann zum Duschen.
- Im Wasser – wo immer möglich Abstand halten. Kein Wechsel der Schwimmbahnen. Überholen und Aufschwimmen sind erlaubt.
- Beim Föhnen ist der Abstand einzuhalten.
- Wir raten von Fahrgemeinschaften ab!

Ich habe das Merkblatt gelesen und verstanden:

Name:

.....
Datum

.....
Unterschrift

.....
Unterschrift Erziehungsberechtigte/r

VERTEILUNG DER UMKLEIDEN – LOCHENBAD¹

Tag	Uhrzeit	Was	Umkleiden
Montag	8:30 – 9:15 ²	Aqua 1	Weiblich: 1 & 2 Männlich: 3 & 4
	19:00 – 20:00 ²	Senioren	Weiblich: 1 & 2* Männlich: 3 & 4*
Dienstag	14:50 – 15:45 ³	Schwimmkurs: Fortgeschrittene 1	Weiblich: 1 Männlich: 2
	15:00 – 16:00 ³	Schwimmkurs: Wassergewöhnung 1	Weiblich: 3 Männlich: 4
	15:45 – 16:45 ³	Schwimmkurs: Fortgeschrittene 2	Weiblich: 3 Männlich: 4
	16:00 – 17:00 ³	Schwimmkurs: Wassergewöhnung 2	Weiblich: 1 Männlich: 2
	17:15 – 18:00 ²	Kaulquappen	Weiblich: 3 Männlich: 4
	18:00 – 18:45 ²	Frösche	Weiblich: 1 Männlich: 2
	19:00 – 20:00 ²	Leistungsgruppe 1	Weiblich: 3 Männlich: 4
	Mittwoch	16:45 – 17:45 ³	Schwimmkurs: Fortgeschrittene 3
17:00 – 18:00 ³		Schwimmkurs: Wassergewöhnung 3	Weiblich: 3 Männlich: 4
18:15 – 19:15 ²		Leistungsgruppe 2	Weiblich: 1 Männlich: 2
19:15 – 20:00 ²		Haie	Weiblich: 3 Männlich: 4
20:00 – 21:00 ²		Jungsenioren	Weiblich: 1 Männlich: 2
Freitag		15:30 – 16:30 ³	Schwimmkurs Seepferdchen 1 Seepferdchen 2
	16:45 – 17:45 ³	Schwimmkurs Wassergewöhnung 4	Weiblich: 1 & 2 Männlich: 3 & 4
	19:30 – 20:15 ²	Aqua 2*	Weiblich: 1 & 2 Männlich: 3 & 4
	20:15 – 21:00 ²	Aqua 3*	Weiblich: 1 & 2 Männlich: 3 & 4

*Das Bad muss vor der Startzeit betreten werden, so dass sich die Gruppen in den Umkleiden/Duschen nicht begegnen!

¹ Wird im Bad an den Umkleiden nochmals ausgehängt!

² Anfangszeit = Beginn im Wasser (Einlass 10 min vorher), Endzeit = Ende im Wasser

³ Anfangszeit = Einlass ins Bad, Endzeit = Übergabe der Kinder in die Umkleide (abgeduscht)