

Richtlinie zur Umsetzung des DSV-Leitfadens zum Wiedereinstieg in das vereinbasierte Sporttreiben für den Schwimm Club Neu-Isenburg e.V.

Stand: 07. September 2020

Schwimm Club Neu-Isenburg e.V. Postfach 1747, 63237 Neu-Isenburg

Inhaltsverzeichnis

A.	Ernennung eines sog. Coronavirus-Beauftragten zwecks Kommunikation mit der Stadt Neu-Isenburg, den Stadtwerken Neu-Isenburg als Badbetreibern sowie dem Personal des Waldschwimmbades Neu-Isenburg.....	2
B.	Schriftliche Information aller Trainingsteilnehmer und schriftliche Garantie dieser, die hiesigen Regelungen einzuhalten	2
C.	Festlegung von Trainingsregeln und -zeiten	3
I.	Allgemeines.....	3
1.	Trainingspläne und Verhalten der Trainer vor und während des Trainings..	3
2.	Erfassen der Trainingsgruppen in Teilnehmerlisten.....	3
3.	Maximale Teilnehmerzahl der jeweiligen Trainingsgruppen	4
II.	Trainingszeiten	5
1.	Allgemeines	5
2.	Die Trainingszeiten der verschiedenen Trainingsgruppen im Einzelnen	5
D.	Besondere Hygieneregeln.....	5
E.	Kommunikation von Hygiene- und Verhaltensregeln.....	6
F.	Verhalten bei Verdacht auf einen Krankheitsfall.....	6
G.	Verhaltensregeln im Eingangs- und Kassenbereich sowie Umkleiden- und Duschbereich	7
I.	Verhalten im Eingangs- und Kassenbereich	7
II.	Umkleide- und Duschbereich.....	9
H.	Verhalten im Schwimmbecken als Trainingsbereiche	9
I.	Betreten und Verlassen der Sportstätte.....	9
J.	Durchführung des Trainings	10

A. Ernennung eines sog. Coronavirus-Beauftragten zwecks Kommunikation mit der Stadt Neu-Isenburg, den Stadtwerken Neu-Isenburg als Badbetreibern sowie dem Personal des Waldschwimmbades Neu-Isenburg

Um eine zielgerichtete Kommunikation mit der Stadt Neu-Isenburg zu gewährleisten und eine/n Ansprechpartner*in für die Stadt Neu-Isenburg und die Stadtwerke Neu-Isenburg als Badbetreiber sowie für das Personal des Waldschwimmbades Neu-Isenburg zur Verfügung zu stellen hat der Vorstand des Schwimmclubs Neu-Isenburgs ("SCN") per Beschluss vom 15. Mai 2020 folgende Personen zu Coronavirus-Beauftragten für den Verein ernannt:

- Jürgen Rind (1.Vorsitzender)
- Mirjam Proksch (sportliche Leitung)
- Brigitte Fendler (Kasse)

Während des Trainingsbetriebs sorgen die für jede Gruppe benannten und durchführende Trainer für die Einhaltung der Richtlinien.

Mit selbigem Beschluss hat der Vorstand des SCN den oben genannten Coronavirus-Beauftragten ein umfassendes Weisungsrecht in allen Fragen übertragen, die im Zusammenhang mit den organisatorischen und räumlichen Fragen dieses Umsetzungsplans stehen.

B. Schriftliche Information aller Trainingsteilnehmer und schriftliche Garantie dieser, die hiesigen Regelungen einzuhalten

Der Vorstand des SCN informiert schriftlich alle Trainingsteilnehmer*innen des SCN über alle hier aufgeführten Vorgaben und Regelung und holt von allen Trainingsteilnehmer*innen, eine schriftliche Zustimmung dazu ein, dass diese sich verbindlich den hier aufgeführten Vorgaben und Regelungen und ggf. ergänzenden Regelungen der Stadt Neu-Isenburg, der Stadtwerke Neu-Isenburg als Badbetreiber oder/und des Personals des Waldschwimmbades Neu-Isenburg unterwerfen. Bei den minderjährigen Vereinsmitgliedern, die am Trainingsbetrieb teilnehmen, ist eine entsprechende schriftliche Information der/s Erziehungsberechtigten vorzunehmen sowie eine entsprechende schriftliche Zustimmungserklärung der/s Erziehungsberechtigten einzuholen. Alle eingeholten Zustimmungserklärungen werden durch den/die Coronavirus-Beauftragten gesammelt verwahrt und können jederzeit von der Stadt Neu-Isenburg, den Stadtwerken Neu-Isenburg als Badbetreiber und des Personals des Waldschwimmbades Neu-Isenburg eingesehen werden.

Ein Verstoß gegen eine der hiesigen Vorgaben und Regelungen führt umgehend zum Ausschluss vom Trainingsbetrieb.

C. Festlegung von Trainingsregeln und -zeiten

I. Allgemeines

1. Trainingspläne und Verhalten der Trainer vor und während des Trainings

Wie bereits bisher bei der 1. Leistungsgruppe und den beiden Masters-Gruppen üblich, werden die Trainingspläne nun bei allen Schwimmgruppen, soweit möglich, von den Trainern jeweils vor dem Training ausgedruckt und gut sichtbar für die Trainierenden am Rand des Schwimmbeckens aufgestellt. Anweisungen vor Ort können insofern auf ein Minimum reduziert werden. Sind Anweisungen von Trainern für ein sinnvolles und gewinnbringendes Schwimmtraining unumgänglich, sind diese von den Trainern unter Beachtung der üblichen Hygieneregeln vorzunehmen. Dies heißt im Einzelnen:

- Der Trainer hält von den Trainierenden zu jeder Zeit einen Mindestabstand von 1,5 Metern, nach Möglichkeit mehr. Ist dies nicht möglich sollte ein Mund Nasen Schutz getragen werden. Eine Ausnahme bilden nur die Nichtschwimmergruppen mit Genehmigung der Eltern.
- Auf Körperkontakt zur Korrektur des Schwimmstils etc. wird bis auf Weiteres zwingend verzichtet.
- Bei Kommunikation des Trainers mit den Trainierenden vor und nach dem Schwimmtraining achtet der Trainer ebenfalls auf die Einhaltung des Mindestabstands von 1,5 Metern durch sich selbst wie auch durch die Schwimmer.

2. Erfassen der Trainingsgruppen in Teilnehmerlisten

Vor Wiederaufnahme des Trainingsbetriebs sind die Teilnehmer aller Trainingsgruppen durch den/die Coronavirus-Beauftragte in Listen zu erfassen und während der behördlichen Beschränkungen in ihrer Zusammensetzung nicht eigenständig zu wechseln.

Die konkrete Anwesenheit in jedem Training aller Trainingsgruppen ist jeweils stets zu dokumentieren, damit im Falle einer Infektion die Kontaktpersonen lückenlos zurückverfolgt werden können. Entsprechende Teilnehmerlisten werden nach dem Muster der Anlage 1 zum DSV-Leitfaden von allen Trainingsgruppen angefertigt, sodass zu Beginn jedes Trainings die anwesenden Teilnehmer nur noch "abgehakt" werden müssen. So kann die Eintragung durch den jeweiligen Trainer erfolgen, ohne dass die Liste und ein Stift an die Teilnehmer herumgegeben werden muss – dies schließt eine weitere Übertragungsgefahr aus. Alle Teilnehmerlisten aller Trainings sind für vier Wochen aufzubewahren.

3. Maximale Teilnehmerzahl der jeweiligen Trainingsgruppen

Das Schwimmtraining wird im 25m-Becken des Hallenbad Waldschwimmbad Neu-Isenburg auf zuge teilten Bahnen stattfinden. Dies vorausgesetzt ergibt sich folgende Bahnbelegungskonstellation:

- Im Schwimmbetrieb sollte ein häufiger Bahnenwechsel unterbleiben. Das Trainieren ohne Leinen erscheint unter Achtung der Abstandsregeln möglich, jedoch aus Gründen der Organisation und Übersicht nicht sinnvoll.
- Anschließend wird das Training mit **maximal 9 Erwachsene bzw. 12 Kinder pro Bahn unter Einhaltung der Abstandsregel realisiert werden.** Ausnahme: Der Abstand zwischen zwei Sportler*innen kann auf bis zu 1,5 Meter reduziert werden, wenn die Trainingsgruppe ein vergleichbares Leistungsniveau hat.
- Für die Nichtschwimmerkurse und die Aquafitness stehen uns während des Badebetriebes das halbe Becken zur Verfügung. Bei der Aquafitness soll das halbe Becken nur mit max. **7 Mitgliedern + 1 Trainer** genutzt werden. Bei den Nichtschwimmerkursen **dürfen 8 Kinder und 2 Trainer** in das halbe Becken. **Ein zusätzlicher Trainer** sollte außerhalb des Beckens unterstützen.
- Es ist darauf zu achten Gruppchenbildung beim warten auf Trainingsanweisungen zu unterbinden. Es soll ein Abstand von min 1,5m eingehalten werden.
- Bei mehreren Gruppen auf je einer eigenen Bahn, haben diese ihren Wartepunkt für Anweisungen jeweils versetzt (z.B. Bahn 5 Wendeseite, Bahn 4 Startseite, Bahn 3 Wendeseite usw.)
- Der/Die zuständige(n) Trainer*in überwacht die Einhaltung.
- Beim Einstieg ins Wasser ist an Land im Bereich des Beckenrandes strikt auf die Einhaltung des Mindestabstandes von 1,5 Metern zu achten. Ist der erste Schwimmer im Wasser, ist ihm ein Vorsprung von mindestens 3 Metern zu gewähren, bevor der zweite Schwimmer ins Wasser einsteigt. Für den dritten, vierten usw. Schwimmer gilt dasselbe.
- Beim Aussteigen aus dem Wasser verlässt der erste Schwimmer das Becken, während der zweite Schwimmer mit min. 1,5 Metern Abstand wartet, bis der erste Schwimmer sich an Land entfernt hat, um dann selbst das Wasser zu verlassen. Der dritte Schwimmer wartet mit entsprechendem Abstand vor dem zweiten Schwimmer, der vierte vor dem dritten Schwimmer usw.

II. Trainingszeiten

1. Allgemeines

Um ein Zusammentreffen der Teilnehmer verschiedener Trainingsgruppen zu vermeiden, ist darauf zu achten, dass sich die Trainingszeiten nicht überschneiden und diese auch nicht nahtlos aneinander grenzen. Vielmehr muss zwischen den Trainingseinheiten unterschiedlicher Trainingsgruppen ein Zeitkorridor von mindestens 10 Minuten liegen.

Während des öffentlichen Badebetriebes ist die Kapazität der Vereine auf max. 35 Teilnehmer inkl. Trainer begrenzt. Geplant ist eine weitestgehende Trennung des Trainingsbetriebes unterschiedlicher Vereine. Ggf. ist ein Verteilungsschlüssel bei gemeinsamer Badnutzung festzulegen.

Die Trainingszeiten sind jeweils mit dem Personal des Waldschwimmbades Neu-Isenburg abzuklären und mit ausreichendem Vorlauf den Teilnehmern der jeweiligen Trainingsgruppen in elektronischer Form zu kommunizieren.

2. Die Trainingszeiten der verschiedenen Trainingsgruppen im Einzelnen

Die konkreten Trainingszeiten sind abhängig von den dem SCN durch die Stadt Neu-Isenburg, die Stadtwerke Neu-Isenburg als Badbetreiber und das Personal des Waldschwimmbades Neu-Isenburg eingeräumten Zeitfenstern für Vereinstraining, sowie von der Verfügbarkeit der jeweiligen Trainer.

Ein entsprechender Plan wird nach Abstimmung mit allen Beteiligten ausgearbeitet und als Anlage zu diesem Umsetzungsplan genommen.

D. Besondere Hygieneregeln

- Als Grundlage dienen die Hygienpläne des Badbetreiber Stadtwerke Neu-Isenburg.
- Der Schwimmclub Neu-Isenbrg trägt aber auch Fürsorge zur Desinfektion für die von ihm benutzten Sitzgelegenheiten, insbesondere die in der Nähe des Beckenrandes befindliche Bänke und die Stühle, sowie der Startblöcke und Abgrenzungen.
- Wenn möglich soll an allen Eingängen gut sichtbar ein Desinfektionsmittelspender durch die Trainer*innen und den/die Coronavirus-Beauftragte*n aufgestellt werden, damit die ankommenden Personen noch vor Betreten der Einrichtung mögliche Keime an ihren Händen neutralisieren können.

E. Kommunikation von Hygiene- und Verhaltensregeln

Alle Hygiene- und Kommunikationsregeln werden durch den/die Coronavirusbeauftragte*n vor der Wiederaufnahme des Trainingsbetriebs schriftlich an Trainer*innen, Übungsleiter*innen, Sportler*innen, Eltern und Badpersonal mithilfe des der Anlage 2 kommuniziert und die Kenntnisnahme bestätigt. Diese unterschriebene Bestätigung ist bis zum offiziellen Ende der Coronapandemie unter Einhaltung der Datenschutzrichtlinien von den Coronabeauftragten aufzubewahren. Jeder Einzelne muss dazu beitragen, dass die Sicherheit während des Trainingsbetriebs bestmöglich gewährleistet wird.

F. Verhalten bei Verdacht auf einen Krankheitsfall

- Bei coronabedingten Krankheitssymptomen (auch außerhalb des Sportbetriebs) ist eine sofortige Information an den*die zuständige*n Trainer *in bzw. zu einem der Coronabeauftragten des Schwimm-Club, von den Schwimmern zu gewährleisten und ggf. ein Arzt zu kontaktieren.
- Die Meldung muss mindestens folgende Inhalte aufweisen:
 - Personenbezogene Angaben der meldenden Einrichtung (Name, Adresse, Telefon, etc.)
 - Angaben zur meldenden Person
 - Angaben zur betroffenen Person
 - Art der Erkrankung bzw. des Verdachts
 - Erkrankungsbeginn
 - Bei Coronaerkrankung das Meldedatum an das Gesundheitsamt
- Darüber hinaus ist der DOSB Fragebogen SARS-CoV-2 Risiko (Anlage 4) auszufüllen, sobald die Erkenntnis vorliegt an Corona erkrankt zu sein. Weiter ist der Fragebogen auch abzugeben, falls bekannt ist, dass ein Kontakt mit einer an corona Erkrankten Person stattgefunden hat. Der Fragebogen ist dem Verein innerhalb von 48 Stunden nach Kenntnisnahme zu übermitteln. Die Mitteilung unterliegt dem Datenschutz und darf auf Anfrage nur dem Gesundheitsamt oder gleichgestellten Behörden übermittelt werden.
- Die sofortige und fachgerechte Meldung an das örtliche Gesundheitsamt muss durch den/die Betroffene*n selbst durchgeführt werden.

G. Verhaltensregeln im Eingangs- und Kassenbereich sowie Umkleiden- und Duschbereich

I. Verhalten im Eingangs- und Kassenbereich

- In allen geschlossenen Räumen ist ein Zutritt nur mit Mund Nasen Schutz möglich. Nur in der Schwimmhalle und den Duschen darf der Mund Nasen Schutz abgenommen werden.
- Vor dem Eingang ist die Einhaltung des Mindestabstands von 1,5 Metern zu beachten.
- Die Griffstangen des Drehkreuzes sind nach Möglichkeit nicht mit der bloßen Handfläche anzufassen, bestensfalls kann das Drehkreuz mit der durch Kleidung bedeckten Schulter oder dem beschuhten Fuß geschoben werden. Sollte sich ein Kontakt mit der Hand nicht vermeiden lassen, ist diese danach mit den zur Verfügung gestellten Desinfektionsmitteln zu desinfizieren.
- Nach Möglichkeit ist die Badebekleidung von allen Trainingsteilnehmern bereits vor dem Training (zu Hause) anzuziehen, sodass bei Trainingsbeginn nur die darüber angezogene Straßenbekleidung abgelegt und die Umkleiden dementsprechend vor dem Training nicht genutzt werden müssen.
- Für die Vereine stehen die Sammelumkleiden 1+2 zur Verfügung. Die Mastersgruppen sollen die Einzelumkleiden nutzen, da zu diesem Zeitpunkt kein öffentlicher Badebetrieb mehr gegeben ist. So kann eine Vermischung zu vieler Gruppen in den Sammelumkleiden vermieden werden.
- Nach dem Training ist ein zügiges Duschen und rasches umziehen einzuhalten. **Eltern dürfen nicht in die Umkleiden zur Unterstützung kommen!** Auf Abstand ist zu achten. Beim verlassen der Dusche gilt eine Pflicht zum Tragen eines Mund Nasen Schutz bis zum Verlassen des Gebäudes.
- Grüppchenbildung im Eingangsbereich ist zu unterlassen, dementsprechend sollen Aufenthaltsmöglichkeiten (Sitzbänke etc.) nach Möglichkeit nicht genutzt werden – soweit diese nicht ohnehin entfernt oder gesperrt worden sind.
- Einlass: Alle Schwimmgruppen sind angeraten zur Planung der Teilnehmerzahl eine Vorabanfrage zu jedem Training zu veranlassen, da max. 35 Personen des Vereins in die Schwimmhalle dürfen.

- Zur Überwachung der Teilnehmerzahl ist der Einlass nur zur Trainingszeit mit der gesamten Trainingsgruppe möglich. Zu spät kommende Schwimmer* oder nicht angemeldete Schwimmer* dürfen leider nicht am Training teilnehmen! Die Zugangsbänder sind abgeschaltet.
- Alle Schwimmer* müssen sich selbständig umziehen können!

I.I Richtlinien des Badbetreiber für die Vereine im genauen Auszug:

Für das Vereinstraining sind die folgenden Regeln mindestens umzusetzen:

Zugang

- Auf dem gesamten Gelände und im Gebäude gilt ein Mindestabstand von 1,50m.
- Der Aufenthalt im Foyer ist untersagt.
- Der Eintritt ist nur unmittelbar vor Beginn des Trainings zulässig.
- Das Einchecken der Vereinsmitglieder ist durch den Trainer am Counter vorzunehmen.
- Die Vereinsmitglieder sammeln sich vor dem Haupteingang und betreten gemeinsam unter Anleitung des Trainers das Bad.
- Die Freigabe zum gemeinsamen Eintritt in den Umkleidebereich erfolgt durch den Counter. Die Vereinsgruppe betritt das Bad unter Anleitung des Trainers durch die Tür am Drehkreuz.
- Das Tragen von Mund- und Nasenschutz ist, außer in der Schwimmhalle und unter den Duschen im gesamten Gebäude, Pflicht.

Umkleiden

- Die Sammelumkleide 1 und 2 sind für die Vereine reserviert.
- Die Aufenthaltsdauer in den Umkleiden ist möglichst kurz zu halten ggf. sollte der Zutritt in Kleinstgruppen stattfinden.
- Eine Begegnung von verschiedenen Vereinen in den Umkleiden ist nicht gestattet.

Schwimmhalle

- Beim Aufenthalt in der Schwimmhalle ist der Mindestabstand von 1,50m zu Gästen des öffentlichen Badebetriebs einzuhalten und von den Trainern zu überwachen.

Ausgang

- Nach dem Schwimmbadbesuch ist der Aufenthalt in den Sammelumkleiden erneut kurz zu halten und ggf. in Kleinstgruppen zu organisieren.
- Während des Umkleidens und des Ausgangs ist der Mund- und Nasenschutz bis zum Verlassen des Gebäudes anzulegen.
- Das Trocknen der Haare an den Fönstationen ist aufgrund der Luftverwirbelung nicht möglich.
- Das Bad muss unverzüglich nach dem Umkleiden verlassen werden. Ein Aufenthalt im Drehkreuzbereich und im Foyer ist nicht gestattet.

- Der **Austritt erfolgt geschlossen unter der Anleitung des Trainers** durch die Tür am Drehkreuz.
- Im Außenbereich ist der Abstand von 1,50m einzuhalten.

II. Umkleide- und Duschbereich

- Die jeweiligen Trainingsteilnehmer*innen sollen sich (nach Möglichkeit) nur nach dem Training umziehen.
- Das Duschen vor Trainingsbeginn ist in der in Beckennähe befindlichen Dusche, notfalls in der Sammeldusche durchzuführen. Ein Mindestabstand von 2,0 Metern soll eingehalten werden. Hierbei gelten die Vorgaben des Badbetreibers.
- Das Duschen nach dem Training soll rasch durchgeführt werden. Es steht nur jede zweite Dusche zur Verfügung. Beim Warten außerhalb des Duschbereiches ist ein Mund Nasen Schutz zu tragen. Zur Organisation ist die Reihenfolge dem jeweiligen Trainer mitzuteilen. Die Duschzeit ist auf max. 3 Minuten zu begrenzen.
- Die Nutzung von in der Trainingsstätte vorhandenen **und privater Föhne** jeglicher Art ist untersagt.

H. Verhalten im Schwimmbecken als Trainingsbereiche

- Die maximale Personenanzahl steht in Abhängigkeit der Größe des Beckens und der nutzbaren Bahnen (siehe dazu oben ausführlich!).
- Für die Nutzung der Bahnen sind stets Leinen zu spannen, um den Teilnehmer*innen die Einhaltung der Abstände im Becken zu vereinfachen.
- Ein Vermischung der einzelnen Schwimmgruppen hat zu unterbleiben. Dies ist durch die strikte Einhaltung der Bahnaufteilungen durch jeden Teilnehmer sowie durch die Trainer*in zu gewährleisten.

I. Betreten und Verlassen der Sportstätte

- Alle Teilnehmer*innen müssen bei Betreten der Trainingsstätte absolut symptomfrei sein, was vom zuständigen Trainer / von der zuständigen Trainerin dokumentiert werden.
- Das Schwimmbad muss nach dem Training unverzüglich verlassen und Gruppenbildung vermieden werden.

J. Durchführung des Trainings im Schwimmbad

- Trainer*innen und Übungsleiter*innen achten darauf, dass der Abstand zwischen den Teilnehmer*innen im Schwimmbecken bei waagerechten Bewegungen mindestens 1,5 Meter beträgt (siehe oben).
- Körperliche Kontakte sind demnach zu vermeiden (auch am Beckenrand der Längs- und Stirnseiten).
- Vor dem Training und beim Wechsel zwischen Sanitär- sowie Umkleidebereich und Schwimmbecken sind die Hände gründlich zu waschen (mindestens 20 Sekunden mit Wasser und Seife) oder mit dem zur Verfügung gestellten Desinfektionsmittel zu desinfizieren.
- Das private Mitführen von Desinfektionsmitteln wird dringend empfohlen, insbesondere für die Nutzung der Sanitäreinrichtungen.
- Es dürfen ausschließlich die eigenen Trinkflaschen genutzt werden.
- Sportartspezifische Verhaltensregeln sind – wie sonst auch – zu beachten.
- Trainer*innen tragen, soweit für den Trainingsbetrieb möglich, in geschlossenen Räumen einen Mund-Nasen-Schutz.

Wassertraining:

- Schwimmen bietet den Vorteil, dass die Ausatmung (Ausnahme Rückenschwimmen) in das Wasser vollzogen wird. Es erfolgt eine Bindung der Atemwolke mit dem Chlorwasser, die die Reichweite stark reduziert.
- Beim Schwimmen von Bahnen ist ein Abstand von min. 2 Metern zwischen den Sportler*innen einzuhalten. Ausnahmsweise kann der Abstand auf mindestens 1,5 Meter reduziert werden, wenn es sich um eine Trainingsgruppe mit annähernd gleicher Leistung handelt (siehe oben).
- Es dürfen ausschließlich persönliche Trainingsutensilien (Paddles, Schwimmbretter, Pull buoys, Schwimfflossen etc.) verwendet werden, um die trainingsgruppenübergreifende Mehrfachnutzung zu verhindern. Die persönlichen Utensilien dürfen nicht in der Sportstätte gelagert werden und sind vor deren erneuter Benutzung gründlich zu desinfizieren. Die Lagerung während des Trainings erfolgt unter Beachtung der Abstandsregeln auf der Beckenkante/dem Beckenumgang. Sollten Schwimmer keine eigenen Bretter, Pullbuoys besitzen können sie diese beim Verein leihen und während der eingeschränkten Trainingsmöglichkeiten nutzen. Bei Verlust sind diese dem Verein zu ersetzen.

- Für die Nichtschwimmerkurse und die Aquafitness stehen Trainingsmittel bereit, welche nach Nutzung von den Trainern zu desinfizieren sind. Das Desinfektionsmittel wird vom Verein gestellt.
- Hand- und Badetücher sind nach einmaliger Nutzung als Kochwäsche zu reinigen.

Landtraining:

Der SCN bemüht sich für seine Mitglieder wieder das gewohnte Landtraining anzubieten. Aufgrund der starken Beschränkungen der Personenzahl in Räumen, versuchen wir einiges ins Freie zu verlegen.

Alle Hygiene- und Verhaltensregeln gelten uneingeschränkt auch für das Landtraining, wenn nichts anderes angegeben ist.

Seit einigen Tagen dürfen Vereine gemeinsam in Räumen ohne Beschränkung trainieren. Eine Vermischung von Vereinen soll aber ausgeschlossen bleiben.

Eine Nutzung des Krafraums ist nach vorheriger Anmeldung Freitags von 19 bis 20 Uhr möglich.

Als Trainingsmöglichkeit steht dem SCN zum Trockentraining der Gymnastikraum (sehr gut belüftbar), ein Drittel abgetrennte Sporthalle und KuB Sporthalle zur Verfügung.

Damit eine Vermischung der Gruppen weitestgehend vermieden wird, wird es leicht geänderte Trainingszeiten geben.

Der Zutritt zur Halle und in den Umkleideräumen ist ein Mund Nasen Schutz zu tragen. Dieser kann in den Sporträumen abgesetzt werden.

Lauftraining:

Ein Lauftraining kann ab sofort wieder stattfinden. Alle Hygiene-, Verhaltens- und Abstandsregeln gelten uneingeschränkt auch für das Lauftraining, ist soweit nichts anderes angegeben.

Beim Laufen werden ebenfalls Aerosole ausgeatmet, sodass hier bei gemeinsamen Läufen 10m Abstand zum Vordermann eingehalten werden sollten. Es ist aber möglich, dass gleichschnelle Läufer auch nebeneinander im seitlichen Abstand von 2m laufen. (siehe auch Anlage 3).

Der Vorstand

Gültig ab: 16. September 2020