

Handlungsempfehlung

Für das Training in der
Kleinschwimmhalle und im Freibad

Version 1.0



Deutsche Lebens-Rettungs-
Gesellschaft e.V.

Handlungsempfehlung

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird bei Personenbezeichnungen und personenbezogenen Hauptwörtern in diesem Dokument die männliche Form verwendet. Entsprechende Begriffe gelten im Sinne der Gleichbehandlung grundsätzlich für alle Geschlechter. Die verkürzte Sprachform hat nur redaktionelle Gründe und beinhaltet keine Wertung.

Änderungshistorie

Version	Datum & Autor	Bemerkung/Änderungen
1.0	24.08.2021 Michael Rumpel	Ersterstellung

Inhaltsverzeichnis

Allgemeines.....	4
Kleinschwimmhalle.....	5
Eintritt ins Bad.....	5
Sammeln vor dem Training.....	5
Training.....	5
Umziehen nach dem Training.....	5
Verlassen des Trainings.....	5
Nachbereitung.....	5
Freibad.....	7
Eintritt ins Bad.....	7
Sammeln vor dem Training.....	7
Training.....	7
Umziehen nach dem Training.....	7
Verlassen des Trainings.....	7
Nachbereitung.....	8

Allgemeines

Die Abstimmung mit den Trainingsteilnehmern ist wichtig, darum existiert eine WhatsApp-Gruppe, um schnell Informationen weitergeben zu können (Training muss doch ausfallen / findet an anderem Ort statt / findet mit anderen Inhalten statt (andere Kleidung nötig) / etc.). Mit Hilfe dieser Gruppe kann dann auch eine Anmeldung zum jeweiligen Training realisiert werden, so dass im Vorfeld schon Teilnehmerzahlen einzuschätzen sind. Wir wollen uns die Möglichkeit offenlassen, stets auch (witterungs- und personalabhängig) „Trockeneinheiten“ (Gymnastik/Zirkel/etc.) anstelle des Trainings im Wasser anzubieten. Solche Änderungen werden dann per WhatsApp-Gruppe mitgeteilt und auch am Eingang für die eintreffenden Teilnehmer erklärt. In dieser Gruppe wird schon vor dem ersten Training auf die zu beachtenden Anweisungen betreff der Hygiene- und Abstandsvorschriften hingewiesen werden.

Nur wer absolut gesund ist, darf zum Training erscheinen. Sollte jemand an sich / die Eltern an ihren Kindern Krankheitssymptome feststellen, so ist der Trainingsbesuch auf jeden Fall zu unterlassen! Wenn hier im Weiteren von „Mund-Nasenschutz“ die Rede ist, so sind damit medizinische OP-Masken oder höherwertige Produkte (z.B. FFP-2) gemeint. Einfache Stoffmasken sind nicht ausreichend.

Die Teilnehmer haben, wenn irgend möglich, zuhause vor dem Training geduscht – unbedingt nötig ist ein häuslicher Toilettenbesuch, damit dies nicht während des Trainings geschehen muss. Sie kommen einzeln zum Training oder werden einzeln von ihren Eltern gebracht. Bitte so wenig Dinge wie möglich (vor allem keine Wertsachen) in die Schwimmflasche packen. Fahrgemeinschaften zum Training sind nicht zulässig, dies liegt aber in Verantwortung der Teilnehmer/Eltern.

Es gibt dafür ein striktes Zeitfenster von 10 Minuten für das Betreten der Trainingsstätte. Die Trainingszeiten können sich je nach Auslastung des Bades oder Ferienbetrieb ändern, das Zeitfenster 10 Minuten vor dem Training bleibt dabei bestehen. Alle Teilnehmer des Trainings werden namentlich aufgelistet, so dass jederzeit eine Rückverfolgung aller Personen, die am Training teilgenommen haben, möglich ist. Die Prüfung erfolgt vor dem Einlass ins Bad. Die Teilnehmer betreten das Bad in einem Mindestabstand von 1,50m, einzeln und mit Mund-Nasenschutz durch den vom Badbetreiber vorgesehenen Eingang, hierbei erfolgt eine Handdesinfektion. Der Zugang, die Einhaltung der Abstandsregeln und die Desinfektion werden durch einen Trainer (ausgerüstet mit Mund-Nasenschutz) überwacht und gelenkt.

Kleinschwimmhalle

Eintritt ins Bad

Die Teilnehmer betreten das Bad in einem Mindestabstand von 1,50m, einzeln und mit Mund-Nasenschutz durch den vom Badbetreiber vorgesehenen Eingang (Notausgang an der Nordseite), hierbei erfolgt eine Handdesinfektion. Der Zugang, die Einhaltung der Abstandsregeln und die Desinfektion werden durch einen Trainer (ausgerüstet mit Mund-Nasenschutz) überwacht und gelenkt.

Sammeln vor dem Training

Die Trainingsteilnehmer stellen Ihre Taschen auf markierten Stellen (Abstände 1,5m) auf den Wärmebänken (neben dem Becken) ab und ziehen sich dort aus. Sie müssen ihre Badekleidung unter der Straßenbekleidung tragen, es stehen keine Umkleieräume zur Verfügung. Dort, wo sie stehen, werden sie von den Trainern (stehen auf gegenüberliegender Beckenseite) in den Ablauf der Stunde eingewiesen (hierbei liegt auch immer ein Augenmerk auf eventuelle Aufklärung zu den hier aufgeführten Bestimmungen), im Anschluss startet direkt der Trainingsbetrieb, es wird nicht geduscht.

Training

Das Training im und am Wasser obliegt in der Gestaltung dann den Trainern, natürlich unter den Maßgaben der Hygiene- und Abstandsvorschriften und den Vorgaben des Badbetreibers. Es dürfen sich in der gesamten Kleinschwimmhalle 36 Personen, davon 19 gleichzeitig im Wasser aufhalten. Die Empfehlung ist, dass 24 gleichzeitig anwesende Personen am Training teilnehmen (zzgl. bis zu 4 Trainer). Die sich im Wasser befindlichen Trainingsteilnehmer müssen untereinander einen Abstand von mind. 2m einhalten. Die am Beckenrand wartenden Teilnehmer müssen einen Abstand von 1,50m (eine Sichtkontrolle auf den korrekten Abstand sollte durchgeführt werden) halten und sich an der Fensterfront der Halle aufhalten. Die Trainer befinden sich auf der gegenüberliegenden Seite.

Umziehen nach dem Training

Nach dem Training kehren alle Teilnehmer so zu ihren Taschen und Sachen zurück, wie es die Abstandsvorschriften verlangen. Hier wird wieder der Mund-Nasenschutz angelegt, und von hieraus erreichen sie dann einzeln den jeweiligen Umziehbereich. Als Umziehbereich stehen zur Verfügung: Die beiden Sammelumkleiden mit jeweils fünf Plätzen sowie die beiden Duschräume mit noch einmal jeweils fünf Plätzen. Es sollte zu möglichst wenig Begegnungen kommen und die Einhaltung der Abstände zwischen den Umziehbereichen beachtet werden. Während des Umziehens kann der Mund-Nasenschutz abgelegt werden.

Verlassen des Trainings

Die Teilnehmer verlassen ihre Umziehbereiche und die Kleinschwimmhalle einzeln und auf dem vom Badbetreiber vorgegebenen Weg (Ein-/Ausgang) mit wieder angelegtem Mund-Nasenschutz. Rückfahrt/Abholung erfolgt unter denselben Maßgaben wie die Anreise. Ein Trainer (ausgerüstet mit Mund-Nasenschutz) sollte das Verlassen des Bades überwachen. Sollte es bei einem Teilnehmer nach dem Training zu Krankheitssymptomen kommen, so sind umgehend die Trainer zu informieren.

Nachbereitung

Anschließend an das Training werden die Trainingsgeräte sowie die Desinfektionsflasche und evtl. des Weiteren benutztes Material von den Trainern gereinigt und weggeräumt. Die Teilnehmerlisten müssen sorgfältig in einem Sammelordner oder digital archiviert und mindestens 4 Wochen so aufbewahrt werden, dass es den Vorsitzenden kurzfristig möglich ist, auf sie zuzugreifen, so dass eine schnelle Nachverfolgung sichergestellt ist.

Zwischen den einzelnen Trainingszeiten kann eine Durchlüftung der Halle erfolgen. Dazu sollten die Verbindungstüren durch Feststellen dauerhaft geöffnet bleiben, um für eine ausreichende Belüftung zu sorgen. Zudem können die Oberlichter geöffnet werden.

Freibad

Eintritt ins Bad

Die Teilnehmer betreten das Bad in einem Mindestabstand von 1,50m, einzeln und mit Mund-Nasenschutz durch den vom Badbetreiber vorgesehenen Eingang. Am Eingang wird ggf. nochmal auf die Besonderheiten des Trainings und den Regelungen hingewiesen, u.a. wo sich die Trainingsgruppen im Bad treffen. Dadurch kann man flexibel auf situative Unterschiede reagieren. Der Gang zum Treffpunkt im Bad erfolgt selbstständig, einzeln, direkt und auf dem vom Badbetreiber vorgegebenen Weg. Sollte der Trainingsbeginn nach der offiziellen Öffnungszeit des Bades liegen, muss ein Trainer am Eingang die Umsetzung der Zugangsregeln überwachen.

Sammeln vor dem Training

Der Sammelplatz ist von den Trainern im Vorfeld bereit gemacht worden, so dass sichergestellt ist, dass ausreichend Platz zur Verfügung steht, um den Mindestabstand von 1,5m zwischen den Teilnehmern einzuhalten. Alle sind gehalten, schon mit Badekleidung unter der Straßenbekleidung zum Training zu erscheinen. Am Umkleideplatz erläutert der Trainer den Trainingsplan, weitere Infos können gegeben werden. Umziehen der Teilnehmer, erst jetzt (!) wird der Mund-Nasenschutz abgenommen. Wenn alle Teilnehmer in Badekleidung sind, geht die Trainingsgruppe unter Einhaltung der Abstandsvorschrift und auf den vorgegebenen Wegen zum Becken. Auf dem Weg ins Wasser muss sich jeder Teilnehmer unter einer der Außenduschen reinigen.

Training

Das Training im Wasser obliegt in der Gestaltung dann den Trainern, natürlich unter den Maßgaben der Hygiene- und Abstandsvorschriften. Dazu ist es geraten, eine gute Vorbereitung zu treffen (exakte Pläne ausarbeiten, ausdrucken, einschweißen etc.). Es wäre in jedem Fall hilfreich, die Leinen im Wasser zu haben, da sich an ihnen auch Teilnehmer bei Pausen festhalten und somit Abstandsplätze einnehmen können. Insgesamt richten sich die möglichen Inhalte des Trainings sehr stark nach den Vorgaben und Gegebenheiten, die wir im Bad dann tatsächlich vorfinden und müssen an diese angepasst werden.

Wichtig: Auch auf den Abstand der Teilnehmer zu anderen Badegästen ist zu achten! Bitte besonders beachten: Bei schwerer Atmung durch körperliche Belastung sollte der Abstand auf 2m erweitert werden.

Umziehen nach dem Training

Nach dem Training kehren alle Teilnehmer so zum Sammel- und Umkleidebereich zurück, wie es die Abstandsvorschriften und die Vorschriften des Badbetreibers verlangen. Bei Bedarf kann unter den Außenduschen geduscht werden. Am Sammelplatz wird sich umgezogen, es sollte bei der Wahl der Sammelplätze darauf geachtet werden, dass sich eine sichtgeschützte Stelle in der Nähe befindet, falls ein Teilnehmer beim Umkleiden mehr Abgeschlossenheit benötigt, als sie ihm ein Handtuch / seine Jacke bieten kann. Wenn die Teilnehmer wieder in ihrer Straßenkleidung sind und Mund- und Nasenschutz angelegt haben, holen sie ihre Wertsachen aus der Kiste und desinfizieren diese anschließend, ebenso wie ihre Hände. Abschließende Worte des Trainers, evtl. Informationsaustausch.

Verlassen des Trainings

Die Teilnehmer verlassen den Sammelbereich und das Freibad einzeln und auf dem vom Badbetreiber vorgegebenen Weg mit weiter angelegtem Mund- Nasenschutz. Rückfahrt/Abholung erfolgt unter denselben Maßgaben wie die Anreise. Sollte das Trainingsende nach den Öffnungszeiten liegen, so muss ein Trainer das Verlassen des

Bades überwachen. Sollte es bei einem Teilnehmer nach dem Training zu Krankheitssymptomen kommen, so sind bitte umgehend die Trainer zu informieren.

Nachbereitung

Anschließend an das Training werden die Trainingsgeräte sowie die Desinfektionsflasche und evtl. des Weiteren benutztes Material von den Trainern desinfiziert und weggeräumt. Die Teilnehmerlisten müssen sorgfältig in einem Sammelordner oder digital archiviert und mindestens 4 Wochen so aufbewahrt werden, dass es dem 1. und 2. Vorsitzenden kurzfristig möglich ist, auf sie zuzugreifen, so dass eine schnelle Nachverfolgung sichergestellt ist – diese Archivierung liegt in der Hand der Trainer.