



## Trainingskonzept für das Training der 18- und 19-Uhr-Gruppe im Freibad unter Auflagen des Infektionsschutzes

Version 1.3, 13.6.2021

Dieses Konzept wurde nach bestem Wissen und in enger Anlehnung an die Empfehlungen der DLRG sowie des Fachverbandes für das Bäderwesen erstellt. In der gegenwärtigen Situation stellt er in unseren Augen das geeignete Mittel für ein sicheres Training dar. Dennoch stellt unser Training natürlich (wie jede Aktivität außerhalb der eigenen vier Wände) ein erhöhtes Ansteckungsrisiko dar. Jeder Trainingsteilnehmer sollte sich dessen bewusst sein und für sich entscheiden: Training Ja oder Nein!

Der Vorstand

### Generell

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 (siehe „Eintritt ins Bad“).

In dieser Gruppe wird schon vor dem ersten Training auf die zu beachtenden Anweisungen betreff der Hygiene- und Abstandsvorschriften hingewiesen werden.

Täglich überwacht ein dafür bestimmtes Mitglied des Vorstandes die Anzahl der Corona-Neuinfektionen in Holzwickede. Sollte eine Zahl von fünf Neuinfektionen pro Woche überschritten werden (Referenzzahl für 35 auf 100.000), so tritt ein **Zusatz** in Kraft (siehe Anmerkung im weiteren Konzept). Sollte eine Zahl von neun Neuinfektionen pro Woche überschritten werden (Referenzzahl für 50 auf 100.000), so wird der Trainingsbetrieb umgehend wieder eingestellt.

### Vorweg

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! Bitte dann die Trainer informieren.

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.

### Vor dem Training, Anfahrt zum Training

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 Schwimm Tasche packen.

Fahrgemeinschaften zum Training sind nicht zulässig, dies liegt aber in Verantwortung der Teilnehmer/Eltern.



Es gibt dafür ein striktes (!) Zeitfenster von 10 Minuten, die 18-Uhr-Gruppe muss z.B. zwischen 17:45 und 17:55 das Bad betreten. 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.

**Zusatz:** Jeder Teilnehmer und jeder braucht zu jedem Training eine Bescheinigung, dass er/sie eine der folgenden Voraussetzungen erfüllt:

Dass er/sie mit dem Coronavirus infiziert war und seit mindestens zwei Wochen genesen ist, dass er/sie vollen Impfschutz gegen das Coronavirus besitzt, oder dass er/sie innerhalb der letzten achtundvierzig Stunden durch einen amtlichen- oder Schultest negativ auf das Coronavirus getestet worden ist. Die Trainer und Trainerinnen haben die Aufgabe dies vor Beginn des Trainings zu kontrollieren. Sollte jemand keine dieser Voraussetzungen nachweisen können, so kann er/sie nicht am Training teilnehmen.

#### 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 natürlich 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.

#### Für die Trainer

Die meisten Vorgaben für die Trainer gehen aus obigen Beschreibungen hervor. Das Material, welches für das Training bzw. die Umsetzung der oben beschriebenen Maßnahmen benötigt wird, wird im DLRG-Raum gelagert. Die Trainer haben zu diesem Raum Zutritt unter folgenden Maßgaben:

- Immer nur eine Person im Raum.
- Vor Verlassen des Raumes bemüht sich diese Person, die von ihr berührten Flächen zu desinfizieren (Mittel muss im Raum bereitstehen).
- Im Bereich vor dem Raum und im Raum selber ist Mund-Nasenschutz zu tragen.