

## Schwimmen

### Ablauf- und Hygieneregeln beim Freibadtraining

Jeder Sportler muss dazu beitragen, dass die Sicherheit vor, während und nach dem Training gewährleistet ist.

#### **Nichtbeachtung führt zum Ausschluss vom Training.**

Alle Sportler müssen absolut symptomfrei sein. Bei Krankheitssymptomen ist sofort der Übungsleiter zu informieren und ein Arzt aufzusuchen. Wer krank ist, bleibt zu Hause!

#### Vor dem Training:

- Damit eine zielgerichtete Trainingsplanung möglich ist, muss jeder Schwimmer sich mindestens 24 Std. vor dem Training über die WhatsApp-Gruppe verbindlich an- bzw. abmelden.
- Vor dem ersten Training gibt jeder Teilnehmer die unterschriebene Lesebestätigung (siehe Seite 2) beim Übungsleiter ab, andernfalls wird das Training nicht erlaubt.
- Alle Schwimmer erscheinen bereits fertig umgezogen mit Badehose / Badeanzug unter der Alltagskleidung und tragen eine Alltagsmaske.
- Treffen ist immer 15 Min. vor Trainingsbeginn.
- Alle sammeln sich unter Einhaltung des Mindestabstands von 1,5m vor dem Eingangsbereich des Freibads.
- Nach Feststellen der Anwesenheit und Ausfüllen der Teilnehmerliste durch den Übungsleiter betreten alle unter Einhaltung des Mindestabstands von 1,5m gemeinsam das Freibad und begeben sich auf direktem Wege zum mit dem Übungsleiter abgestimmten Platz auf der Wiese.
- Für Schwimmer, die erst nach dem gemeinsamen Einlass erscheinen, wird es keine Möglichkeit geben noch ins Bad hereingelassen zu werden. Bitte plant das bei eurer Anfahrt zum Training mit ein, denn es wird hier keinerlei Ausnahmen geben.
- Alle Sporttaschen werden im Abstand von 2m auf der Wiese abgelegt, die Alltagskleidung muss in der Sporttasche verstaut werden.
- Die Toilettenräume dürfen nur einzeln betreten werden.
- Sollte es am Trainingstag regnerisch sein, sollte jeder seine Tasche in einem selbst mitgebrachten Müllsack wasserdicht verstauen.
- Sollte es sehr kühl sein, ist ein kurzer Neoprenanzug oder ein Neoprenshirt von Vorteil, aber nicht zwingend notwendig. Außerdem sollte warme Kleidung nicht fehlen (für nach dem Training).
- Bei sonnigem Wetter sollte schon zu Hause Sonnenschutz aufgetragen werden.

### Während des Trainings:

- Es dürfen ausschließlich eigene Trainingsgeräte und Trinkflaschen verwendet werden, die namentlich gekennzeichnet sein müssen und die an der Längsseite des Beckens unter Einhaltung des Mindestabstands von 1,5m gelagert werden.
- Am Beckenrand der Start- und Wendenseite darf sich jeweils 1 Schwimmer aufhalten, alle weiteren Schwimmer halten ihre Pausenzeiten am Beckenrand bei ihren Trainingsgeräten ab.
- Der Ein- und Ausstieg erfolgt ausschließlich über die Einstiegsleitern / Treppen.
- Auf der Bahn muss der Abstand zwischen den Füßen des vorn schwimmenden Sportlers und den gestreckten Armen des hinten schwimmenden Sportlers 2m betragen, jeglicher Körperkontakt ist vollständig auszuschließen.
- Das Überholen auf der Bahn ist verboten! Bitte die Reihenfolge vor der Aufgabe klug gestalten und Wechsel ausschließlich in den Pausenzeiten unter Einhaltung des Mindestabstands durchführen.
- Staffeltraining ist ausgeschlossen.
- Anspucken oder ähnlich unangebrachtes Verhalten ist verboten und führt zum Ausschluss vom Training!

### Nach dem Training:

- Das Duschen in Badebekleidung ist möglich, sollte sich aber auf kurzes Abduschen beschränken.
- Da Einzelumkleiden nur begrenzt zur Verfügung stehen, sollte jeder für das Umziehen nach dem Training ein großes Badetuch oder einen Bademantel mitbringen.
- Das Föhnen der Haare muss zu Hause erfolgen.
- Alle Sportler sammeln sich unter Einhaltung des Mindestabstands von 1,5m vor dem Ausgangsbereich und verlassen gemeinsam mit dem Übungsleiter das Freibad.
- Auch auf dem Parkplatz sind die 1,5m Abstand einzuhalten.

---

---

## **Lesebestätigung**

Name des Schwimmers: \_\_\_\_\_

Die Ablauf- und Hygieneregeln zum Freibadtraining habe ich gelesen und verstanden.

\_\_\_\_\_  
Datum

\_\_\_\_\_  
Unterschrift (bei Minderjährigen der Eltern)