

## Schwimmen

### Ablauf- und Hygieneregeln beim Training im Aqua Fit

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 bis einschl. 14 Jahre eine Alltagsmaske, ab 15 Jahren eine FFP 2-Maske.
- Treffen ist immer 15 Min. vor Trainingsbeginn.
- Alle sammeln sich unter Einhaltung des Mindestabstands von 1,5m vor dem Eingang des Aqua Fit, gehen gemeinsam zum Drehkreuz, ziehen dort bereits Schuhe und Strümpfe aus und ersetzen sie durch Badelatschen.
- Nach Feststellen der Anwesenheit und Ausfüllen der Teilnehmerliste durch den Übungsleiter betreten alle unter Einhaltung des Mindestabstands von 1,5m gemeinsam die Schwimmhalle über den Saunazugang, um eventuellen Kontakt mit Mitgliedern von Actic Fitness auszuschließen.
- Für Schwimmer, die erst nach dem gemeinsamen Einlass erscheinen, wird es keine Möglichkeit geben noch ins Bad hereingelassen zu werden, da die Eingangstür verschlossen wird. Bitte plant das bei eurer Anfahrt zum Training mit ein, denn es wird hier keinerlei Ausnahmen geben.
- Die Schwimmer der jeweils 1. Trainingsgruppe des Tages legen ihre Taschen unter Einhaltung des Mindestabstands im Bereich des Lehrschwimmbekens ab, verstauen ihre Kleidung darin, gehen unter Einhaltung der AHA-Regeln zu den Duschräumen, duschen und starten von der Wendenseite.
- Die Schwimmer der 2. Gruppe legen ihre Taschen unter Einhaltung des Mindestabstands im Bereich der Startbrücke ab, verstauen ihre Kleidung darin, gehen unter Einhaltung der AHA-Regeln zu den Duschräumen, duschen und starten von der Startseite des Sportbeckens sobald die vorherige Gruppe auf der Wendenseite das Wasser verlassen hat.
- Gruppe 3: siehe Gruppe 1, Gruppe 4: siehe Gruppe 2
- Die Toilettenräume dürfen nur einzeln betreten werden.

### Während des Trainings:

- Der Hausordnung und den Anweisungen des Badpersonals ist Folge zu leisten.
- Es dürfen ausschließlich eigene, namentlich gekennzeichnete Trainingsgeräte und Trinkflaschen verwendet werden, die an der Längsseite des Beckens unter Einhaltung des Mindestabstands von 1,5m gelagert werden.
- Am Beckenrand der Start- und Wendenseite darf sich jeweils ein 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:

- Alle Schwimmer verlassen das Wasser unmittelbar nach Trainingsende und gehen unter Einhaltung des Mindestabstands zu ihren Taschen, um sich dort anzukleiden. Ein großes Badetuch, ein Poncho oder ein Bademantel sind dafür mitzubringen. **Umkleiden stehen nicht zur Verfügung!**
- Das Duschen und das Föhnen der Haare erfolgen zu Hause.
- Alle Sportler sammeln sich unter Einhaltung des Mindestabstands von 1,5m und Tragen ihres MNS im Bereich des Lehrschwimmbekens und verlassen über den Mitarbeitergang und eine der Familienumkleiden gemeinsam mit dem Übungsleiter das Aqua Fit.
- Auch auf dem Parkplatz ist der Mindestabstand von 1,5m einzuhalten.
- **Sollte die Inzidenz des Landkreises Friesland sich gravierend ändern, behalten wir uns vor das Hygienekonzept kurzfristig anzupassen. In diesem Fall werden alle Teilnehmer kurzfristig darüber informiert.**

**Die Übungsleiter verpflichten sich, auf die Einhaltung der Hygieneregeln zu achten, sie ggf. durchzusetzen und mit gutem Beispiel voranzugehen.**

---

bitte hier abtrennen

---

## **Lesebestätigung**

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

Die Ablauf- und Hygieneregeln zum Training im Aqua Fit habe ich gelesen und verstanden.

\_\_\_\_\_  
Datum

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