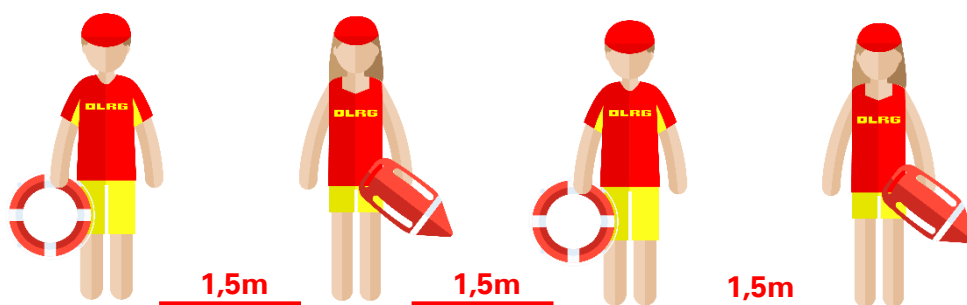


Hygiene- und Verhaltensregeln - Schwimmtraining im Freibad Rolfshagen

Ab sofort ist das Schwimmtraining im Freibad Rolfshagen unter Einhaltung der Hygiene- und Verhaltensregeln wieder möglich. Wir möchten Euch diese, zum größten Teil bereits bekannten Regeln, an die Hand geben und bitten Euch diese aufmerksam durchzulesen und auch einzuhalten!

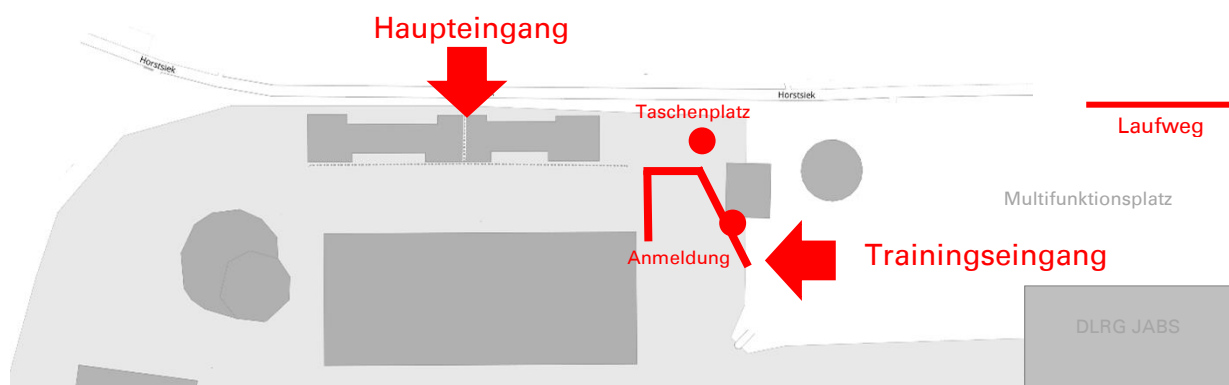
Grundsätzliche Regeln

- Die Teilnehmer*innen fühlen sich gesund und weisen keinerlei Symptome von COVID-19 auf.
- Der Mindestabstand von 1,5 Metern ist immer einzuhalten.
- Die Hände sind regelmäßig mit Seife und Wasser zu reinigen.
- Eltern und Begleiter dürfen während der regulären Öffnungszeiten des Bades nicht im öffentlichen Bereich schwimmen!



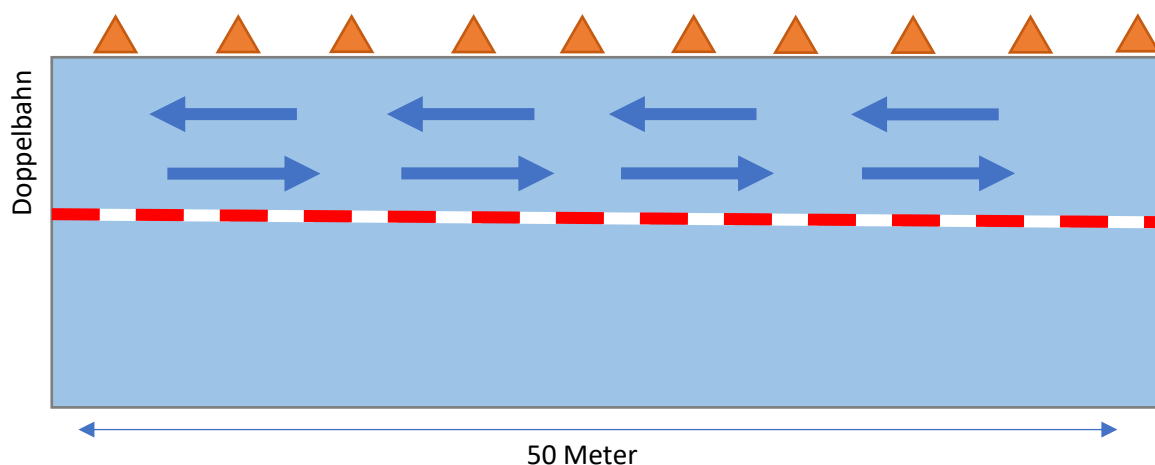
Vor dem Training

- Die Teilnehmer*innen erscheinen pünktlich, am besten 10 Minuten, vor Trainingsbeginn.
- Wenn möglich ziehen die Teilnehmer*innen bereits vor dem Training die Schwimmbekleidung an.
- Fahrgemeinschaften außerhalb der häuslichen Gemeinschaft sollten vermieden werden.
- Im Wartebereich vor dem Einlass zum Training soll keine Gruppenbildung stattfinden.
- Im Eingangsbereich besteht Maskenpflicht (FFP2 oder OP-Maske).
- Der Einlass zum Training findet unterhalb des Freibades vom Multifunktionsplatz aus statt.
- Vor Trainingsbeginn müssen alle Teilnehmer*innen sich in eine Anwesenheitsliste eintragen und dabei den Namen und eine Telefonnummer angeben. Mit der Unterschrift bestätigen die Teilnehmer*innen, dass sie symptomfrei sind und mit einer Speicherung ihrer Daten einverstanden sind. Die Daten werden für 4 Wochen gespeichert und können bei einem positiven COVID-19 Fall an das zuständige Gesundheitsamt weitergegeben werden.
- Die Schwimm Taschen aller Teilnehmer*innen werden zusammen an einem festgelegenen Punkt aufbewahrt und nicht im Freibad verteilt. Bitte keine Wertsachen in den Taschen.
- Vor dem Training duschen die Teilnehmer*innen, wenn möglich an den Außenduschen.



Während des Trainings

- Pro Doppelbahn sind maximal 10 Teilnehmer beim Schwimmtraining erlaubt.
- Auch beim Schwimmen ist der Mindestabstand einzuhalten.
- Da das Teilen von Schwimmhilfen nicht erlaubt ist, bietet die DLRG Schwimmhilfen zum Kauf an. Diese dürfen nicht weitergegeben werden. Genaue Informationen verteilt der Trainer*in.
- Für Pausen oder Besprechungen der Aufgaben stellen sich die Teilnehmer*innen entweder am Beckenrand mit Abstand auf, oder schwimmen zu einer freien Pylone und halten sich am Beckenrand fest.
- Pausen können jederzeit am Beckenrand an einer freien Pylone gemacht werden.



- Das Springen vom Beckenrand, einem Startblock oder den Sprungtürmen ist bis auf Ausnahmen zur Erlangung von Schwimmabzeichen nicht möglich.
- Toiletten vor Ort stehen zur Verfügung. Wir raten jedoch zu einem Toilettengang zu Hause vor dem Training.

Nach dem Training

- Zum Umziehen stehen den Teilnehmer*innen begrenzt die Einzelumkleidekabinen des Freibades zur Verfügung.
- Auf das Duschen im Freibad sollte verzichtet werden. Wir empfehlen das Duschen zuhause.
- Die Schwimm Taschen der Teilnehmer*innen sind geordnet vom Aufbewahrungsplatz zu nehmen.
- Die Teilnehmer*innen verlassen das Freibad ebenfalls am Tor am Multifunktionsplatz.
- Sollten direkt nach dem Training oder innerhalb der nächsten zwei Wochen Symptome einer COVID-19 Erkrankung auftreten, ist der Teilnehmer*in verpflichtet dieses unverzüglich dem Trainer*in zu melden.

Kontakt: info@rolfshagen.dlrg.de | 05753- 960 5550