

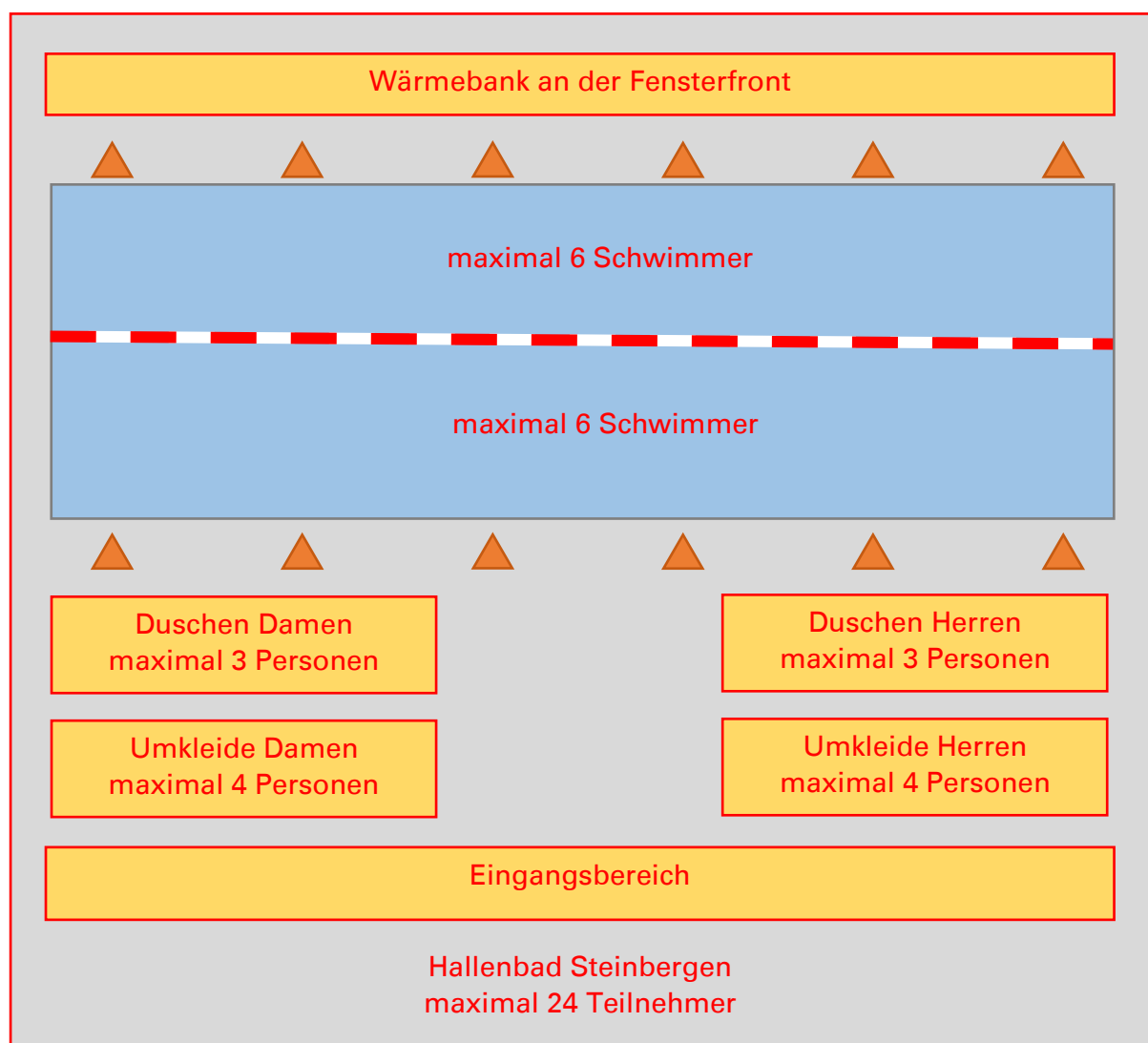
Hygiene- und Verhaltensregeln – Schwimmtraining im Hallenbad Steinbergen

Ab sofort ist das Schwimmtraining im Hallenbad Steinbergen 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! Diese Regeln beinhalten als Grundlage das Konzept der Bäderbetriebe Rinteln vom 02.09.2020.

Weitere Regeln dienen außerdem dazu den Teilnehmenden eine möglichst lange Zeit im Wasser zu ermöglichen.

Grundsätzliche Regeln

- Die Teilnehmenden 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.
- Die Teilnehmenden müssen sich zu Beginn des Trainings in die Teilnehmerliste eintragen.
- **Es dürfen sich maximal 24 Teilnehmer im Hallenbad aufhalten (Wasser, Umkleiden, Duschen, Eingangshalle).**
- Alle Personen, die nicht am Training teilnehmen, oder als Trainer eingetragen sind dürfen nicht in das Hallenbad. Ausnahmen für Anfänger, Neulinge oder sonstige Fälle sind mit den Trainern abzusprechen.
- **Im Eingangsbereich bis zu den Umkleiden muss eine Mund-Nasenbedeckung (Alltagsmaske) getragen werden.**



Vor dem Training

- Die Teilnehmenden erscheinen pünktlich, am besten 5 Minuten, vor Trainingsbeginn.
- Die Schwimmbekleidung ist bereits zuhause unterzuziehen um lange Umkleidezeiten zu vermeiden.
- Fahrgemeinschaften außerhalb der häuslichen Gemeinschaft sollen vermieden werden.
- Im Wartebereich vor dem Einlass zum Training soll keine Gruppenbildung stattfinden.
- Die Teilnehmenden warten bis zum Einlass durch einen Trainer oder anderes Personal vor dem Eingang.
- Vor Trainingsbeginn müssen alle Teilnehmenden sich in eine Anwesenheitsliste eintragen und dabei den Namen und eine Telefonnummer angeben. Mit der Unterschrift bestätigen die Teilnehmenden, dass sie sich gesund fühlen, 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.
- In den Umkleiden und Duschen sind pro Geschlecht maximal 7 Personen erlaubt. (4 Personen in der Umkleide und 3 Personen in den Duschen).

Während des Trainings

- Pro Bahn sind maximal 6 Teilnehmende beim Schwimmtraining erlaubt. Maximal 12 Personen gleichzeitig im Wasser.
- Auch beim Schwimmen ist der Mindestabstand einzuhalten.
- Da das Teilen von Schwimmhilfen vermieden werden sollte, bietet die DLRG Schwimmhilfen zum Kauf an. Diese dürfen nicht weitergegeben werden. Weitere Informationen verteilen die Trainer.
- Für Pausen oder Besprechungen der Aufgaben stellen sich die Teilnehmenden 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.
- Toiletten vor Ort stehen zur Verfügung. Wir raten jedoch zu einem Toilettengang zu Hause vor dem Training

Nach dem Training

- In den Umkleiden und Duschen sind pro Geschlecht maximal 7 Personen erlaubt. (4 Personen in der Umkleide und 3 Personen in den Duschen).
- Ausgiebiges Duschen mit Duschgel ist nicht möglich um eine möglichst lange Wasserzeit zu ermöglichen. Wir empfehlen das Duschen zuhause.
- Das trocknen der Haare mit einem Föhn ist vor Ort nicht möglich.
- Die Teilnehmenden vermeiden das Umziehen vor Ort. Nur Bademantel überziehen!
- Eltern oder Begleiter nehmen die Teilnehmenden pünktlich nach Ende der Trainingszeit vor dem Hallenbad in Empfang.
- Sollten direkt nach dem Training oder innerhalb der nächsten zwei Wochen Symptome einer COVID-19 Erkrankung auftreten, ist der Teilnehmende verpflichtet dieses unverzüglich dem Trainer zu melden.

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