Stand: 01.10.2020

Schutz- und Hygienekonzept der DLRG Ortsgruppe Porta Westfalica e.V. zur Wiederaufnahme des Trainings- und Ausbildungsbetriebs in der Schwimmhalle Portabad

Ansprechpartner:

DLRG Porta Westfalica e.V.

Herderstr. 1a

32457 Porta Westfalica

DLRG

1. Voraussetzungen zur Teilnahme am Trainingsbetrieb

Jeder Ausbilder und jeder Teilnehmer muss folgende Voraussetzungen erfüllen:

Beim Ausbilder/Teilnehmer selbst und bei Personen, mit denen der Ausbilder/Teilnehmer in häuslicher Gemeinschaft lebt, bestehen keine gesundheitlichen Einschränkungen oder Krankheitssymptome von COVID-19.

Es bestand für mindestens zwei Wochen kein persönlicher Kontakt zu einer infizierten Person.
Es bestehen keine Quarantäneauflagen.

Alle Ausbilder und Teilnehmer sind aufgefordert, eine im Nachhinein nachgewiesene Infektion unverzüglich an den Ausbilder, respektive den Vorstand der DLRG Ortsgruppe Porta Westfalica e.V. zu melden, sodass weitere Schritte eingeleitet werden können.

2. Hygiene-Regeln

Ein Hygieneplan ist mit dem Betreiber des Schwimmbads und dem zuständigen Gesundheitsamt abzustimmen.

Das Betreten der Schwimmhalle ist ausschließlich den Trainern und Schwimmern erlaubt. Der Einlass wird von einer durch den Vorstand beauftragten Person kontrolliert. Zu spät kommende Teilnehmer dürfen nicht eingelassen werden. Das Training erfolgt unter Ausschluss von Zuschauern und Gästen. Ein Warten im oberen Schwimmbadbereich ist aufgrund der aktuellen Coronaschutzverordnung nicht möglich.

Jeder minderjährige Teilnehmer muss durch einen Erziehungsberechtigten auf der Homepage durch die Seminarapp der DLRG Ortsgruppe Porta Westfalica e.V. angemeldet werden. Die Teilnahme wird von einem DLRG-Beauftragten bestätigt. So

kann die Verpflichtung der Kontaktdatenerhebung für die Betreiber des Portabades erfüllt und die Teilnehmerzahl gesteuert werden.
Volljährige Teilnehmer sollen sich grundsätzlich per App anmelden. Volljährige Vereinsmitglieder können sich zur letzten Schwimmzeit vor Ort vor dem Betreten des Schwimmbades anmelden und die Daten bei dem verantwortlichen Übungsleiter abgeben. Hier nimmt der Verein Rücksicht auf die berufliche Situation, welche den langjährigen Mitgliedern nicht immer eine langfristige Planung ermöglicht. Die Teilnehmer sind informiert, dass beim Erreichen der Teilnehmerzahl von 30 eine Nichtteilnahme möglich sein kann.

Damit im Falle einer Infektion die Kontaktkette zurückverfolgt werden kann, wird für jede Übungseinheit eine Teilnehmerliste (Name, Vorname und Telefonnummer) ausgedruckt/ausgefüllt und am Trainingsabend im Bad dem Betreiber überlassen.

Die Bildung von Gruppen vor und in der Trainingsstätte wird vermieden, da zeitversetzte Einlasszeiten vorgegeben werden.

Beim Betreten und Verlassen der Schwimmhalle ist eine Händedesinfektion vorzunehmen.

Die Lauf- und Bewegungsrichtungen im Hallenbad werden - sofern umsetzbar -als „Einbahnstraße“ vorgegeben. Orientierungspläne sind den Trainern bekannt und werden ausgehängt.

Ein Mindestabstand von 1,50m wird zu jeder Zeit eingehalten.

Die Sanitärräume werden maximal von 2 Personen gleichzeitig genutzt.

Im Eingangsbereich, in den Gängen und in den Umkleiden ist ein Mund-Nasen-Schutz zu tragen.
Das Umziehen erfolgt in der jeweiligen Sammelumkleide mit einem Mindestabstand von 1,50m. Es dürfen sich 15 Teilnehmer in der Sammelumkleide aufhalten. Türen sind – wenn möglich – offen zu halten.

Die Teilnehmer müssen in der Lage sein, sich selbstständig anzuziehen. Eltern sind bei keinem Kurs als Zuschauer oder Umziehhelfer gestattet. Die Teilnehmer sollen Schwimmkleidung bereits zuhause anziehen. Es erfolgt ein Ausziehen der Kleidung in den Sammelumkleiden mit Maske. Die Straßenkleidung sollte in einem Baumwollbeutel an die Garderobe gehangen werden. Die Schränke sind nicht zu nutzen (gesperrt mit Absperrband und Klebeband). Teilnehmer sollen nur das Allernötigste mitbringen.

Teilnehmer, welche direkt schwimmen, brauchen keine Maske aufsetzen, aber müssen zwingend den Mindestabstand einhalten. Trainer tragen Maske während der Trainingszeit im Bad.

In Schwimmkleidung gehen die Kinder durch die große Doppeltür (AUSGANG) direkt zum Schwimmbecken. Vor dem Schwimmen werden die kalten Duschen kurz genutzt.

Trainingsablauf:

Das Becken hat 5 Bahnen – es werden je zwei Doppelbahnen für 10 Teilnehmer ausgewiesen.

Die Gruppe A auf Bahn 1/2 trifft sich an der Seite mit den Sprungtürmen.
Die Gruppe B auf Bahn 3/4 sammelt sich auf der anderen Beckenseite.
Die Gruppe C auf Bahn 5 wird im Bereich Aufgang zur Rutsche gesammelt.

So ist genügend Platz, um mit Abstand die Gruppe anzuleiten (Halbkreis). Klare Markierungen der Positionen sind notwendig. Die Zusammensetzung von Trainingsgruppen erfolgt nach sportlich vergleichbaren Leistungen, um ein Aufschwimmen zu verhindern. Überholen ist nicht erlaubt. Auf der Seite der Wendung befindet sich ein zweiter Trainer, um hier auf Abstand zu achten.

Die Gruppen A und B schwimmen auf einer Bahn hin und auf der anderen Bahn zurück. Unidirektionales Schwimmen: pro Bahn kann nur in eine Richtung in der Mitte der Bahn geschwommen werden. Maximal 5 Teilnehmer pro 25 m Wegstrecke, d.h. bei zwei Bahnen nebeneinander 10 Teilnehmer.

Gruppe C (Anfänger) schwimmt eine Bahn hin und geht mit Abstand zurück. Übungsform „am laufenden Band“ bedeutet für den TN sofortiges Verlassen des Beckens beim Erreichen der Beckenwand.

Durchführbare Übungen:

- Streckenschwimmen
- Konditionsübungen wie Schwimmserien und Spurts
- Tieftauchen, Streckentauchen
- Springen

Beim Tauch- und Sprungtraining vom Startblock werden die 10 Kinder in jeweils 5er Gruppen getrennt. 5 Kinder tauchen im Flachbereich einzeln und verlassen das Becken an der Seitentreppe und stellen sich mit Abstand wieder an. Auf der gegenüberliegenden Seite ist das Sprungtraining analog anzuleiten. An der langen Seite befindet sich eine Aufsichtsperson, um das Trainingsgeschehen zu beaufsichtigen.

Die Teilnehmer der jeweiligen Bahnen werden im Versatz am Ende des Trainings zum Umziehen geschickt. Ein Duschen unter Benutzung von Seife nach dem Training sollte möglichst zu Hause erfolgen.

Die Nutzung von Föhnen ist untersagt.

Körperliche Kontakte sind auszuschließen im Schwimmtraining. Körperliche Kontakte im Anfängerschwimmen werden entsprechend der Empfehlungen zugelassen.

Die Schwimmhalle muss nach dem Training unverzüglich verlassen werden, um Menschenansammlungen zu vermeiden.

Jeder Teilnehmer nutzt ausschließlich sein eigenes mit Namen versehenes Material. Die Lagerung in der Schwimmhalle ist untersagt.

Zwischen den Kurseinheiten eines Zeitblocks erfolgt eine Desinfektion der Kontaktflächen durch die Kursleitung. Schwimmbretter und Schwimmnudeln werden

entsprechend gereinigt. Lehrmaterial, welches zum Üben von Atmung im Wasser genutzt wird, soll nicht genutzt werden.

Sonstiges

Um die Einhaltung dieser Vorgaben sicherzustellen werden alle Teilnehmer schriftlich über die hier aufgeführten Regeln informiert. Die Teilnehmer müssen schriftlich bestätigen, dass sie die Voraussetzungen und Regeln akzeptieren. Bei Minderjährigen ist die Bestätigung eines Erziehungsberechtigten notwendig. Der Verstoß gegen eine der Vorgaben führt umgehend zum Ausschluss vom Trainingsbetrieb in jeglicher Form.