



Merkblatt zu den Hygiene- und Verhaltensregeln beim Training für Teilnehmer

Name, Vorname : _____

Geburtsdatum : _____

Telefonnummer, E-Mail : _____

Hiermit verpflichte ich mich, die hier aufgeführten Verhaltens- und Hygieneregeln für das Vereinsschwimmtraining bei Nonplusultra Esslingen e.V. einzuhalten und trage somit aktiv dazu bei, das Risiko einer Infektion mit Sars-CoV-2-Virus für meine Mitmenschen und mich zu minimieren.

Allgemeines:

- **Wenn sich Symptome** einer SARS-CoV-2-Infektion (Husten, Halsweh, Fieber/erhöhte Temperatur ab 38° C, Geruchs- oder Geschmacksstörungen, allgemeines Krankheitsgefühl, Muskelschmerzen) zeigen, nehme ich nicht am Training teil und suche ggfs. einen Arzt auf.
- Im Verdachtsfall, sowie bei bestätigter Diagnose einer SARS-CoV-2-Infektion **muss** der zuständige Trainer oder der Vorstand unverzüglich telefonisch oder per E-Mail darüber **informiert** werden.
- **Husten und Niesen in die Ellenbeuge**, dabei von anderen Personen wegrehen und Abstand vergrößern.
- Die **Abstandsregeln** sind unbedingt einzuhalten. Im (Frei-)Bad gilt grundsätzlich ein Mindestabstand von 1,50 m.
- Den **Aufforderungen des Trainers bzw. anderer Aufsichtspersonen** ist unverzüglich Folge zu leisten.
- Teilnehmer, die sich nicht an die Verhaltens- und Hygieneregeln halten, **werden vom Training ausgeschlossen**.
- Der **Aufenthalt** im Bad ist nur zu Trainingszwecken erlaubt. Nach dem Training ist das Bad umgehend zu verlassen.
- Die **Hände** sind beim Betreten des Bades gründlich zu waschen oder zu **desinfizieren**.
- Bei jedem Training wird eine **Anwesenheitsliste** geführt, in der sich jeder Athlet **vor dem Training** selbst einträgt. Mit eurer Unterschrift auf dieser Liste bestätigt ihr euren aktuellen unbedenklichen Gesundheitszustand. Bitte bringt selbst einen Stift mit. **Ohne Eintrag in der Anwesenheitsliste ist die Teilnahme am Vereinsschwimmtraining NICHT möglich**. Die Anwesenheitsliste wird beim Vorstand aufbewahrt, um im Bedarfsfall die Rückverfolgung von Infektionsketten zu unterstützen.
- Wir **duschen** uns bevor wir ins Wasser gehen ab.
- Auch im **Wasser ist der Mindestabstand immer einzuhalten**. Das gilt auch für Pausen.
- Für das Schwimmtraining notwendige **Schwimmutensilien** wie z.B. Schwimmbretter sind selbst mitzubringen.

Besonderheiten Neckarfreibad: max.30 Teilnehmer

- Der **Einlass** erfolgt frühestens 15min. vor Trainingsbeginn am Kassenbereich. Pünktliches Erscheinen ist Pflicht, **nach offiziellem Trainingsbeginn** ist kein Zutritt zum Freibad mehr möglich.
- Nach dem Betreten des Bades begeben sich die Schwimmer **direkt in den Beckenbereich** und legen dort die Taschen ab (Abstandsregel beachten).
- Das **Umziehen** erfolgt in den Einzelkabinen am Beckenrand oder „unterm Handtuch“. (Nicht im normalen Umkleebereich)
- Geschwommen wird in Doppelbahnen (eine Bahn hoch, die andere runter). Sind Einzelbahnen eingezogen, muss bei der Wende unter der Mittelleine durchgetaucht werden.
- Es schwimmen **max.10 Personen** auf einer 50m Doppelbahn. **Diese Regelung ist dynamisch** und kann nach Vorgaben durch den Betreiber oder durch gesetzliche Verordnungen verändert werden.
- Da die **Duschen und der Umkleebereich nach dem öffentlichen Badeschluss gereinigt** werden, haben wir nach unserem Training keine Möglichkeit mehr warm zu duschen. Wir können lediglich die Kaltwasserduschen im Beckenbereich (ohne Shampoo) nutzen.
- Die **Toiletten** sind maximal durch 2 Personen zur gleichen Zeit zu betreten. Wenn sich das Putzpersonal zu Reinigungszwecken in den Toiletten befindet, sind diese vorübergehend nicht nutzbar. **(dynamische Regel)**



Besonderheiten Altbach: max.19Teilnehmer, montags 17:00-18:30Uhr

- Die maximale Anzahl an Personen, die das Bad betreten dürfen ist 20. Diese Zahl gilt inklusive der Schwimmaufsicht, sodass wir mit **maximal 19 Athleten im Becken** schwimmen dürfen. (dynamische Regel)
- In den Umkleidekabinen des Altbacher Hallenbades dürfen sich maximal 15 Personen gleichzeitig aufhalten. Der Bereich der Sammelumkleiden darf aufgrund des nicht einhaltbaren Sicherheitsabstands nicht genutzt werden. Es sind auch nur 15 Spinde (in Summe für Männer und Frauen) benutzbar. Um zu verhindern, dass sich mehr wie 15 Personen im Umkleidebereich befinden, wird der Einlass durch eine Aufsichtsperson geregelt. (dynamische Regel)
- Es darf innerhalb einer Bahn im Kreisverkehr geschwommen werden. Die Bahnen sind ausgewogen auszulasten.
- Da das komplette Bad zwischen zwei Trainingsgruppen gereinigt wird, ist das Bad pünktlich zum Ende unserer Trainingszeit zu verlassen (Nicht das „Schwimmbekken“, sondern das „Bad“ muss dann verlassen sein)
- Die **Duschen** sind maximal durch 3 Personen zur gleichen Zeit zu betreten. Bitte beeilt euch daher beim Duschen, damit wir das Bad pünktlich verlassen können. (dynamische Regel)
- Die **Toiletten** sind maximal durch 1 Personen zur gleichen Zeit zu betreten. (dynamische Regel)

Besonderheiten Merkelbad: max.19 Teilnehmer, freitags 17:30-19:00Uhr

- Die maximale Anzahl an Personen, die das Bad betreten dürfen ist 20. Diese Zahl gilt inklusive der Schwimmaufsicht, sodass wir mit **maximal 19 Athleten im Becken** schwimmen dürfen. (dynamische Regel)
- Beim Betreten des Schwimmbades gilt **Maskenpflicht bis zum Erreichen des Spintes**. Gleiches gilt beim Verlassen des Bades.
- Das Bad darf ausschließlich **geschlossen als Gruppe betreten**. Beim Betreten des Bades wird eine Anwesenheitsliste geführt. (siehe Anlage) **Der Einlass erfolgt pünktlich 17:15Uhr**.
- Die **Sammelumkleiden sind gesperrt**. Es wird uns ein Bereich zugewiesen, in dem wir uns umkleiden dürfen.
- Die Anzahl gleichzeitig im **Toiletten-/Duschbereich** befindlicher Personen wird auf **6** beschränkt. Daher bitten wir euch diesen Bereich zügig zu „durchlaufen“.
- Kinder vor dem **vollendeten 10.Lebensjahr** benötigen eine Begleitperson. Die Begleitperson muss für die Dauer des Trainings im „Bistrobereich“ warten. (Es sei denn, die Schwimmaufsicht wird als Begleitperson bestimmt.)
- Es darf innerhalb einer Bahn im Kreisverkehr geschwommen werden. Die Bahnen sind ausgewogen auszulasten.
- Die **Föhne** sind außer Betrieb.

Ort, Datum, Unterschrift :

_____ (bei Minderjährigen Unterschrift der Erziehungsberechtigten)