



## Regelungen zum Schwimmtraining unter Auflagen während der Corona-Pandemie des Schwimmclub Heppenheims -Stand 01.06.2021-

Die hier festgehaltenen Regelungen gelten ab der Öffnung des Heppenheimer Freibades im Juni 2021 und werden im Zuge der Entwicklung der Pandemie und unserer Erfahrungen während des Trainingsbetriebes entsprechend angepasst. Änderungen werden den Vereinsmitgliedern über unsere Homepage übermittelt. Die Mitglieder der Mannschaften erhalten eine Nachricht per Mail.

Die Regelungen werden vor der Aufnahme des Schwimmbetriebes schriftlich an Trainer\*innen, Sportler\*innen und Eltern kommuniziert und müssen schriftlich anerkannt werden (Anlage 1).

### 1 Allgemeine Regeln

- Die Trainingsgruppenszusammensetzung ändert sich nicht. Die Trainingszeiten der einzelnen Mannschaften unterscheiden sich vom Regeltraining und werden bekannt gegeben
- Die Anwesenheit der Schwimmer, Trainer und Helfer wird von den Trainern dokumentiert. Aus der Liste muss Name, Adresse, Telefonnummer, Geburtsdatum und der Zeitraum der Anwesenheit erkenntlich sein. Die Liste muss von den Trainern 4 Wochen aufbewahrt werden.
- Am Training darf nur teilnehmen, wer frei von Symptomen ist. Sollten Schwimmer zum Training erscheinen, die nicht symptomfrei sind, ist dies zu melden.
- Wird ein Teilnehmer am Training positiv auf Covid-19 getestet, entscheidet das zuständige Gesundheitsamt über weitere Quarantänemaßnahmen für die betroffene Gruppe (incl. Trainer) und deren im Haushalt lebenden Personen.
- Trainingspläne werden vor dem Training an die Gruppe verschickt und/oder am Startblock ausgehängt.

### 2 Abstandsregeln

Folgende Abstandsregeln gelten:

- An Land ohne Ausführung von Übungen: 1,5 m
- An Land beim Ausführen von Übungen: 2,0 m
- Im Wasser beim Schwimmen in waagrechter Lage: 3,0 m
- Es findet kein körperlicher Kontakt statt.
- Es werden ausschließlich eigene Trainingsutensilien verwendet.

### 3 Trainingsbetrieb

- Das Training findet unter Ausschluss von Gästen und Zuschauern statt.



# Schwimmclub Heppenheim e.V

- Hält sich ein Schwimmer nicht an die Hygieneregeln oder Anweisungen der Trainer, wird der Schwimmer vom Training ausgeschlossen.
- Bei Minderjährigen Schwimmern ist zu gewährleisten, dass beim Trainer eine Telefonnummer hinterlegt ist unter welcher ein Erziehungsberechtigter/Betreuer während des Trainings erreichbar ist.
- Die Mannschaften treffen sich vor dem Schwimmbad auf dem Parkplatz unter Einhaltung der Abstandsregeln
  - **Mannschaft 1, 2 und 3:** 15min vor Trainingsbeginn
  - **Triathleten/Masters** 5 min vor Trainingsbeginn, hier ist auch eine vorherige Anmeldung per Mail unter [Triathlon@schp-online.de](mailto:Triathlon@schp-online.de) bis 30 min vor Trainingsbeginn erforderlich.
- Der Zugang erfolgt über den Krafraum zum angegeben Zeitpunkt. Ein späterer Zugang ist nicht möglich.
- Beim Betreten des Bades ist eine Maske zu tragen.
- Genutzt werden dürfen:
  - Einzelumkleidekabinen, Duschen und Toiletten
  - Die gekennzeichneten Außenduschen
  - Wiese zum Aufwärmtraining

## 3.1 Trainingsbetrieb im Wasser

- Es wird im Kreisverkehr auf 2 Bahnen gegen den Uhrzeigersinn geschwommen. Die Doppelbahnen werden durch Leinen getrennt
- Es darf nicht überholt werden.
- Es dürfen keine Staffeln (Überkopfstartsprünge) geschwommen werden.
- Auf einer Bahn haben die Schwimmer einen Abstand von 3 m zum vorausschwimmenden Schwimmer und einen seitlichen Abstand von 2 m einzuhalten.

## 3.2 Trainingsbetrieb an Land

- Es dürfen keine Partnerübungen ausgeführt werden.
- Es muss mindestens ein Abstand von 2 m gehalten werden.
- Es dürfen nur eigene Utensilien verwendet werden.

Heppenheim, den 01.06.2021

Der Vorstand



Schwimmclub  
Heppenheim e.V

Anlage 1

**Anerkennung der Regelungen zum Schwimmtraining unter  
Auflagen während der Corona-Pandemie des Schwimmclub  
Heppenheim e.V. für die Sommersaison 2021**

Name: \_\_\_\_\_

Hiermit verpflichte ich mich die oben genannten Regelungen für das Training im Schwimmclub Heppenheim einzuhalten.

Die Regelungen habe ich erhalten und verstanden.

Bei Nichtbeachtung werde ich vom Training ausgeschlossen.

\_\_\_\_\_  
Datum:

\_\_\_\_\_  
Unterschrift des Schwimmers

\_\_\_\_\_  
Bei Minderjährigen zusätzlich Unterschrift des Erziehungsberechtigten

\_\_\_\_\_  
Bei Minderjährigen, Telefonnummer des Erziehungsberechtigten/Betreuers erreichbar während des Trainings.

Beim ersten Training vollständig ausgefüllt mitbringen und beim Trainer abgeben.