

Coronavirus SARS- CoV-2-

Hygieneschutzkonzept für die Durchführung von Schwimm- und Rettungs- schwimmtraining

**Deutsche Lebens-Rettungs-
Gesellschaft**

OV Neustadt a.d.Donau e.V.



**Deutsche Lebens-Rettungs-
Gesellschaft
OV Neustadt a.d.Donau e.V.**

Hygieneschutzkonzept der DLRG OV Neustadt a.d.Donau e.V.

in der Version 1 vom 14.06.2020.

Herausgeber:

DLRG OV Neustadt a.d.Donau e.V.

Alte Donaustraße 54

93333 Neustadt a.d.Donau

Tel.: 09445/7144

E-Mail: info@neustadt-donau.dlrg.de

Web: <https://neustadt-donau.dlrg.de>

Facebook: <http://www.facebook.de/DLRGNeustadtanderDonau/>

Vereinsregister: VR70285 Regensburg

Inhaltsverzeichnis

| | |
|--|----|
| Vorwort | 5 |
| Voraussetzungen für die Wiederaufnahme | 6 |
| Kommunikation mit den Kommunen | 6 |
| Festlegung von Trainingsplänen und -zeiten | 6 |
| Besondere Hygieneregeln | 7 |
| Hygieneregeln kommunizieren | 8 |
| Allgemeine Abstandsregeln kommunizieren | 8 |
| Verdacht auf Krankheitsfall melden | 9 |
| Räumliche Hinweise | 9 |
| Eingangs- / Kassenbereich | 9 |
| Umkleide- / und Duschbereich | 10 |
| Trainingsbereiche | 11 |
| Schwimmbecken | 11 |
| Planschbecken und sonstige Becken | 12 |
| Verhaltensregeln | 13 |
| Trainingsvorbereitung | 13 |
| Betreten und Verlassen der Sportstätte | 13 |
| Anwesenheit dokumentieren | 14 |
| Durchführung des Trainings / Sportbetriebs | 15 |
| Auswertung des Trainings | 15 |
| Hinweise zum Umgang mit Begleitpersonen | 15 |
| Sportartspezifische Verhaltensregeln | 16 |
| Schwimmen (Becken- und Freiwasserschwimmen) | 16 |
| Wasserspringen | 18 |
| Schwimmkurs Anfänger | 18 |
| Tauchübungen..... | 20 |
| Anlage 1: Kommunikation von Hygiene- und Verhaltensregeln..... | 22 |
| Anlage 2: DOSB Fragebogen SARS-COV-2..... | 23 |

Vorwort

Die Coronavirus-Pandemie hat das organisierte und vereinsbasierte Sporttreiben in den letzten Wochen zum Stillstand gebracht. Mit der schrittweisen Aufhebung der Beschränkungen durch die Bundesregierung und die Ministerpräsidenten der Länder stehen die Vereine schon bald vor der Herausforderung, den Wiedereinstieg in das Training bzw. das Sporttreiben zu organisieren.

In diesem Zusammenhang hat der DLRG Ortsverband auf Basis von

- *DSV-Leitfaden - Voraussetzungen für den Wiedereinstieg in das vereinsbasierte Sporttreiben schaffen - Teil 1: Allgemeine Hinweise (Arbeitsstand: 04. Mai 2020)*
- *„Zehn Leitplanken des DOSB“ (Stand 19. Mai 2020)*
- *„Positionspapier des Verbands Deutscher Sporttaucher e.V. zu Übergangsregelungen für die Wiederaufnahme des Trainings- und Wettkampfbetriebes für den Tauchsport in der erhöhten Corona-Infektionsphase“ (Stand 08.05.2020)*
- *Corona-Pandemie: Rahmenhygienekonzept Sport Gemeinsame Bekanntmachung der Bayerischen Staatsministerien des Innern, für Sport und Integration und für Gesundheit und Pflege vom 29. Mai 2020, Az. G51b-G8000-2020/122-346*
- *Rundschreiben Nr. 2020-061, DLRG-Bundesverband; Risikobetrachtung zur Wiederaufnahme der Aktivitäten im Rahmen der COVID-19 Pandemie, Version 1.0*

diesen Leitfaden erarbeitet, der als Hygienekonzept für das Schwimm- und Rettungsschwimmtraining dienen soll.

In der Stellungnahme des Umweltbundesamtes vom 12. März 2020 „Coronavirus SARS-CoV-2 und Besuch in Schwimm- oder Badebecken beziehungsweise Schwimm- oder Badeteichen“ wird klargestellt, dass nach bisherigen Erkenntnissen im normgerecht gereinigten und desinfiziertem Badewasser keine Coronaviren überdauern. Schwimmbäder sind bereits vor der Pandemie sehr hohen Hygieneanforderungen ausgesetzt gewesen. Unter Berücksichtigung dieser Kenntnisse wurden Gespräche zur Wiederinbetriebnahme der Schwimmbäder mit der Gemeinde geführt.

Dieser Leitfaden ist eine Orientierungshilfe und sollte nicht länger Anwendung finden als die Beschränkungen des Gesetzgebers in den einzelnen Bundesländern. Das Motto muss lauten: „Schwimmsport ermöglichen und nicht verhindern“. Aufgrund der dynamischen Situation und der Vielzahl an zu berücksichtigenden Faktoren werden wir auch in den nächsten Wochen den Inhalt dieses Leitfadens prüfen und ggf. überarbeiten oder erweitern.

Eure Vorstandschaft des DLRG OV Neustadt a.d.Donau e.V.

Voraussetzungen für die Wiederaufnahme

Kommunikation mit den Kommunen

- Um eine zielgerichtete Kommunikation mit den Kommunen zu gewährleisten, wird im Ortsverband ein „Coronavirus-Beauftragter“ ernannt. Dieser Beauftragte dient als Ansprechpartner für die Kommunen und Badbetreiber sowie Trainer. Er hat Weisungsrecht in allen Fragen, welche im Zusammenhang mit den organisatorischen und räumlichen Fragen stehen.
- Zur Zeit (14.06.2020) füllt die Tätigkeit des „Coronavirus-Beauftragten“ Markus Weigl als 1. Vorsitzender in Personalunion aus.
- Auf Antrag bei der Stadt Neustadt a.d.Donau wurde das Freibad Geibenstetten (Forststraße 4, 93333 Neustadt a.d.Donau) für das Training durch den DLRG OV Neustadt a.d.Donau zur Verfügung gestellt. Das Training kann Samstags von 09:30 bis 12:00 Uhr erfolgen. Die Vorbereitung des Bades erfolgt in Verantwortung der Stadt. Die Reinigung anschließend ebenfalls. Für die Organisation und ggf. notwendige Reinigung während des Trainings ist der Verein zuständig. Material für eine evtl. notwendige Reinigung wird von der Stadt zur Verfügung gestellt. Leinen für das Abtrennen der Bahnen werden von der Stadt zu Verfügung gestellt. Das Befestigen der Leinen hat durch den Verein zu erfolgen (Provisorium, da das Bad nicht für Leinen ausgelegt ist).

Festlegung von Trainingsplänen und -zeiten

- Trainings- und Übungspläne sollten bereits zum Anfang der Woche, wenn möglich **per E-Mail**, an die Sportler versendet werden. Dies reduziert die Anweisungen vor Ort.
- Trainingsgruppen sind in Teilnehmerlisten zu erfassen und während der behördlichen Beschränkungen in ihrer **Zusammensetzung nicht zu wechseln**. Jeglicher Sportbetrieb ist in Teilnehmerlisten zu erfassen. (Nähere Informationen unter Punkt Anwesenheit dokumentieren)
- Trainingszeiten sind inkl. der **Zu- und Abgangszeiten** genau zu bestimmen und deren Einhaltung zu überwachen. Überschneidungen von Gruppen, z.B. in Eingangsbereichen, sind zu vermeiden. (siehe „Betreten und Verlassen der Sportstätte“)
- Mit der Stadt Neustadt a.d.Donau wurden folgende Zeiten Samstags für die exklusive Nutzung des Freibades Geibenstetten vereinbart:
 - bis 09:30 Vorbereitung für das Training
 - 09:30 bis 10:10 Zeitgruppe 1
 - 10:10 bis 10:20 Hygienewechsel
 - 10:20 bis 11:00 Zeitgruppe 2
 - 11:00 bis 11:10 Hygienewechsel
 - 11:10 bis 11:50 Zeitgruppe 3
 - 11:50 bis 12:00 Hygienewechsel
 - ab 12:30 Uhr öffentlicher Badebetrieb
- Jede „Zeitgruppe“ dauert 40 Minuten. Innerhalb einer „Zeitgruppe“ gibt es zwei Trainingsgruppen, welche untereinander keinen Kontakt haben dürfen bzw. das Training getrennt voneinander durchführen. Diese zwei Gruppen dürfen jeweils aus maximal 12 Teilnehmern plus einem Trainer, sowie einem Ausbildungsassistenten bzw. Helfer bestehen. Ggf. kann zur Organisation einer reibungslosen An- und Abreise einer weiterer Helfer im Eingangsbereich eingeteilt werden.

- Diese Vorgaben werden im Ortsverband durch die Anmeldung zur Trainingseinheit im Internet Service-Center erfüllt. Jede Trainingseinheit steht mindestens eine Woche vorher im Internet zur Anmeldung zur Verfügung. Es können sich maximal 20 Personen pro Einheit anmelden. Außerdem ist die Anmeldung per Altersvorgabe auf die jeweilige Zielgruppe beschränkt, so dass eine Vermischung der Gruppen ausgeschlossen ist. Die Anmeldung ist möglich unter: <https://neustadt-donau.dlrg.de/ausbildung>
Das Einstellen der Trainingseinheiten erfolgt im ISC: <https://dlrg.net/>
- Der Einlass von Kindern unter 14 Jahren in Freibäder ist laut Freistaat Bayern nur in Begleitung eines Erziehungsberechtigten oder für die Betreuung zuständigen Erwachsenen erlaubt. Da die die Personenanzahl während dem Training auf ein Minimum reduziert werden muss wird an dieser Stelle nochmal darauf hingewiesen, dass die Aufsichtspflicht wie auch schon vor Corona üblich in der Zeit des Trainings beim zuständigen Trainingspersonal liegt. Die Anwesenheit der Erziehungsberechtigten ist daher nicht erforderlich. Bei Fragen oder bei speziellen Fällen bitte an die Trainingsleitung wenden.

Besondere Hygieneregeln

- Sitz- und Liegeflächen sowie **Barfuß- und Sanitärbereiche** sollen täglich gereinigt und desinfiziert werden (durch Badbetreiber).
- Auch die tägliche Desinfektion der **Sanitär- und Beckenumgangsflächen** wird empfohlen (durch Badbetreiber).
- Wenn während einer Trainingsgruppe eine Toilette benutzt wurde, so ist diese in der Hygienepause durch den Trainer zu desinfizieren.
- Jeder Teilnehmer muss vor und nach der Toilettenbenutzung die Kontaktflächen der Toilette desinfizieren.
- Reinigung und Desinfektion aller **Griffflächen** (z.B. Türklinken) ist in möglichst kurzen Intervallen durchzuführen.
- **Reinigungs- und Desinfektionspläne** gut sichtbar aushängen, damit der Prozess sowohl für die Besucher als auch das Personal transparent ist.

| Das richtige Reinigungsmittel finden | Das richtige Desinfektionsmittel finden |
|--|--|
| Das Reinigungsmittel muss alkalisch oder sauer sein. | Das Desinfektionsmittel muss „ <i>begrenzt viruzid</i> “ bzw. wirksam gegen behüllte Viren sein. Achtung: Auf keinen Fall Sprühdesinfektion mit alkoholischen Desinfektionsmitteln durchführen. Explosionsgefahr! |

- Wenn möglich an allen Eingängen gut sichtbar einen **Desinfektionsmittelspender** aufstellen, damit die ankommenden Personen noch vor Betreten der Einrichtung mögliche Keime an ihren Händen neutralisieren können (Hinweis: Auf möglichen Diebstahl achten).
- Für weiterführende Informationen zum Thema Hygieneregeln ist insbesondere für Badbetreiber der „Pandemieplan Bäder“ der DGfDB zu Rate zu ziehen.

Hygieneregeln kommunizieren

- Es wird empfohlen, alle Hygiene- und Kommunikationsregeln vor der Wiederaufnahme des Sportbetriebs schriftlich an Trainer, Ausbildungsassistenten, Ausbilder, Helfer, Trainingsteilnehmer, Eltern und Badpersonal zu kommunizieren. Jeder Einzelne muss dazu beitragen, dass die Sicherheit während des Sportbetriebs bestmöglich gewährleistet wird.

Ein Anschreiben für die Kommunikation der Hygieneregeln findet ihr in **Anlage 1**.

Allgemeine Abstandsregeln kommunizieren

- Es wird empfohlen, die hier aufgeführten allgemeinen Abstandsregeln mit dem Betreiber abzustimmen und in der jeweiligen Sportstätte gut sichtbar auszuhängen. Die Einhaltung der Abstandsregeln ist durch die Trainer und ggf. das Personal der Sportstätte zu kontrollieren. Jeder Trainingsteilnehmer verpflichtet sich ebenfalls zur Einhaltung der Abstandsregeln, um sich und seine Mitmenschen zu schützen.

| Tätigkeit | Mindestabstand |
|--|--|
| An Land stehend, ohne Übungen auszuführen. Zum Beispiel beim Anstehen für den Einlass in die Sportstätte. | 1,5 Meter |
| In den Umkleidekabinen und beim Duschen | 2,0 Meter |
| Beim Ausführen von Sportübungen (an Land), zum Beispiel Krafttraining oder bei aufrechter Haltung im Wasser. | 2,0 Meter |
| Im Wasser beim Schwimmen von Bahnen und bei Übungen in der Sportart Wasserball | 2,0 bzw. 3,0 Meter (Ausnahmen siehe sportartspezifische Verhaltensregeln) |

Hinweise:

- Der allgemein gültige Mindestabstand von 1,5 m gilt auch im Bereich von Sportstätten. Sobald jedoch Tätigkeiten mit größerem Bewegungsspielraum (z. B. Aufwärmgymnastik) ausgeführt werden, empfehlen wir diesen Abstand auf zumindest 2 m zu erhöhen.
- Anders als beim öffentlichen Freizeit-Badebetrieb (überwiegend aufrechte Haltung) sind die Sportler beim Schwimmen von Bahnen in einer waagerechten Haltung und mit dem Kopf im Wasser nach unten orientiert. Hierdurch wird die Gefahr einer Sprühinfektion nahezu ausgeschlossen. Es ist allerdings zu berücksichtigen, dass vereinsbasiertes Training, anders als beim Kadertraining, keine so homogene Gruppen bilden kann. Ein Aufschwimmen und somit ein Körperkontakt ist zu vermeiden und daher bildet der Abstand von 3 m beim Bahnenschwimmen eine Empfehlung, die bei **Leistungsgleichheit der Sportler auch auf 2 m** verringert werden kann.
- Besondere Verhaltensregelungen sind für den Aufenthalt an der Start- und Wendebrücke zu vereinbaren. Hier muss bereits bei einer Anzahl von 4 Personen pro

Schwimmbahn auf versetzte An- und Abschwimmzeiten oder seitliches „Wegtreten“ geachtet werden.

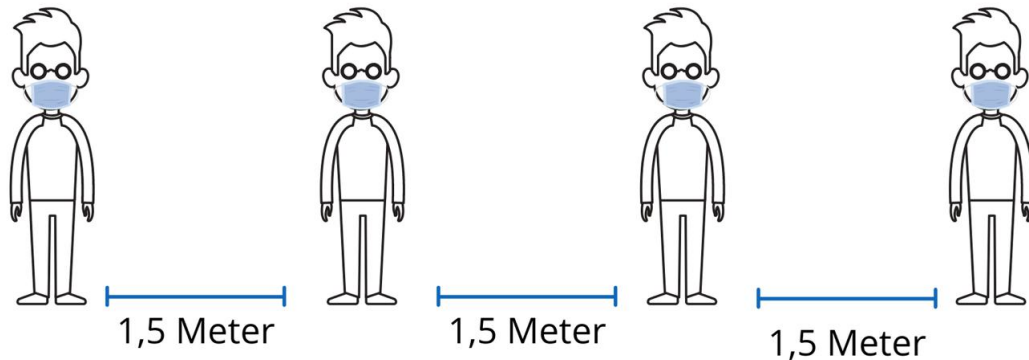
Verdacht auf Krankheitsfall melden

- Bei **Krankheitssymptomen** (auch außerhalb des Sportbetriebs) ist eine sofortige Information an den zuständigen Trainer zu gewährleisten und ein Arzt zu kontaktieren.
- Die Meldung muss mindestens folgende Inhalte aufweisen:
 - Personenbezogene Angaben der meldenden Einrichtung (Name, Adresse, Telefon, etc.)
 - Angaben zur meldenden Person
 - Angaben zur betroffenen Person
 - Art der Erkrankung bzw. des Verdachts
 - Erkrankungsbeginn
 - Meldedatum an das Gesundheitsamt
- Die Meldung kann vertraulich unter Wahrung des Datenschutzes an folgende E-Mail-Adresse erfolgen:
vorsitz@neustadt-donau.dlrg.de
- Darüber hinaus ist der die **Anlage 2 - DOSB Fragebogen SARS-CoV-2 Risiko** - auszufüllen und mit der Meldung abzugeben.
- Die sofortige und fachgerechte Meldung an das örtliche Gesundheitsamt muss durch den Betroffenen selbst durchgeführt werden.

Räumliche Hinweise

Eingangs- / Kassenbereich

- Bitte bringt gut **sichtbare Abstandsmarkierungen** (min. 1,5 Meter) im Eingangsbereich an, damit sich die Sportler bereits beim Betreten der Sportstätte nicht zu nahe kommen. Hierfür können zum Beispiel Klebeband auf dem Fußboden oder Tensatoren zum Einsatz kommen.



- Damit die **Eingangstüren** möglichst wenig genutzt werden, sollten nicht-automatische Türen geöffnet bleiben. Hierfür kann zum Beispiel ein einfacher Holzkeil verwendet werden. Hiervon ausgeschlossen sind Rauchschutztüren und Brandabschnittstüren ohne Feststelleinrichtungen mit Rauchdetektoren.
- **Drehkreuze und nicht automatische Drehtüren**, die oftmals im Kassenbereich den Einlass kontrollieren, sind abzustellen bzw. einzuklappen, damit mögliche Kontaminierungsflächen reduziert werden.
- Es wird empfohlen, die **Wegeleitung** gut sichtbar auszuschildern und Begegnungsflächen deutlich zu trennen.
- Um den Begegnungsverkehr zu minimieren, sollen Eingangstüren für das Betreten der Sportstätte genutzt werden, für das Verlassen können ggf. **Fluchttüren** zum Einsatz kommen. Diese Möglichkeit gilt es mit dem Betreiber der Sportstätte abzuklären.
- Um die **Grüppchenbildung im Eingangsbereich** zu minimieren, sollen Aufenthaltsmöglichkeiten (Sitzbänke etc.) nicht genutzt werden, falls noch vorhanden. Die Trainingsteilnehmer werden darauf hingewiesen.
- **Mund-Nasen-Masken** müssen im Eingangs- / und Kassenbereich bis zur Umkleide durchgängig von allen Teilnehmern getragen werden.
- Sporttreibenden werden ausreichend Waschgelegenheiten, Flüssigseife und Einmalhandtücher bereitgestellt. Sanitäre Einrichtungen sind mit Seifenspendern und Einmalhandtüchern auszustatten. Die Teilnehmer sind mittels Aushängen auf die regelmäßige Händehygiene hinzuweisen.

Umkleide- / und Duschbereich

- Die Teilnehmer werden angehalten, sich die **Badekleidung bereits zu Hause anzuziehen** um den Flaschenhals wegen der minimalen Umkleidemöglichkeiten im Freibad Geibenstetten zu verhindern. Soweit möglich bitten wir darum, die Heimreise mit einem **Bademantel** durchzuführen.
- Sportler sollen sich nach Möglichkeit in **Einzelkabinen** umziehen. Sollte dies aufgrund der räumlichen Gegebenheiten nicht möglich sein, muss der Abstand von mindestens 2,0 Metern zwischen den Personen in den Sammelumkleiden eingehalten werden.
- Es bietet sich an, die Trainingsgruppe in **kleinere Grüppchen von maximal fünf Personen** zu unterteilen und sich nacheinander umzuziehen.
- Jeder Trainingsteilnehmer bekommt zu Trainingsbeginn einer Nummer zugewiesen (1A bis 12A bzw. 1B bis 12B). Dies steht für Teilnehmer Nr. der Gruppe A oder B innerhalb der Zeitgruppen. Für jede dieser Nummern wird im Freibad ein Platz mit der selben Nummer markiert, auf dem die persönlichen Dinge gelagert werden können. Außerdem wird der Standplatz markiert, auf dem der Teilnehmer während dem Erklären von

Übungen stehen soll. Auf diese Art ist es möglich, vordefinierte Bewegungswege unter Einhaltung der Abstandsregeln festzulegen.

- Das **Duschen vor Trainingsbeginn** ist in Abhängigkeit von den lokalen Gegebenheiten ebenfalls in Kleinstgruppen durchzuführen. **Freiluftduschen oder Einzelkabinen, mindestens jedoch mit einer Abtrennung versehene Duschstände, sind zu nutzen.** Der Zugang zu Duscheinrichtungen ist im Einbahnverkehr zu regeln.
- Ein **Mindestabstand von 2,0 Metern** muss eingehalten werden. Hierbei gilt eine **max. Personenanzahl von 3 pro 20 qm.**
- Das Duschen nach dem Training soll **zu Hause** durchgeführt werden.
- Die Nutzung von in der Trainingsstätte vorhandenen **Föhne** jeglicher Art ist untersagt.

Trainingsbereiche

- Im Trainingsbereich muss für erste Hilfe Zwecke eine EH-Tasche / ein SAN-Rucksack zur Verfügung stehen, welcher mit Handschuhen und einem Beatmungsbeutel ausgestattet ist. Es ist zu klären, ob dies bereits durch den Badbetreiber zur Verfügung gestellt werden kann. Das Rundschreiben Nr. 2020-055 „Aktualisierte Stellungnahme zur Wiederbelebung bei COVID-19 Pandemie“ des DLRG Bundesverbandes ist zu beachten.

Hinweis:

Die Atemspende oder die Beatmung mittels Hilfsmittel (z.B. Beutel-Maske, Larynxtubus) ist, unabhängig vom Ausbildungsstand der Einsatzkraft, bis auf wenige benannte Ausnahmen zu unterlassen. Bei der Reanimation von Kindern ist eine besondere Risiko-Nutzen-Abwägung zu treffen. Auf das insgesamt erhöhte Infektionsrisiko bei Reanimationen weisen wir ausdrücklich hin („Face-to-Face-Kontakte“ vermeiden!).

Schwimmbecken

- Die maximale Personenanzahl steht in **Abhängigkeit der Größe des Beckens.** (siehe Regelungen unter Punkt: Schwimmen (Becken- und Freiwasserschwimmen)).
- Es wird empfohlen, **Leinen zu spannen**, um den Teilnehmer die Einhaltung der Abstände im Becken zu vereinfachen.
- Kopfsprünge ins Wasser sind nur mit einem Abstand von 2 m zu beiden Seiten vorzunehmen. Im Regelfall sind die **Ein- und Ausstiegsleitern an den Längsseiten** zu nutzen. Einstiege nahe der Startseite, Ausstiege nahe der Wendenseite.
- **Begegnungsverkehr** im Wasser innerhalb einer Schwimmbahn muss ausgeschlossen werden (siehe „Sportartspezifische Verhaltensregeln“).
- Besondere **Wegeführung** sollte vor Ort ausgeschildert werden. Es gilt hier insbesondere auch am Beckenrand, die Abstandsregeln einzuhalten.
- **Ansagen** durch Trainer während sich die Sportler im Wasser befinden, sind in Kleinstgruppen von bis zu **maximal fünf Personen** durchzuführen. Wenn möglich soll ein Mikrofon/Megafon genutzt werden.
- Nach Ende des Laufes soll das Becken seitlich verlassen werden, **„Überkopf-Wechsel“** sind nicht gestattet (siehe sportartspezifische Verhaltensregeln).
- Beim Benutzen der **Aufstiegsleitern** an Sprunganlagen sollten möglichst Hygienetücher benutzt werden.
- Wenn vorhanden sollte die Verwendung von **Leinenbrücken** für das 2-Bahnen-Schwimmen ermöglicht werden, damit die Sportler die Leinen nicht berühren.

Planschbecken und sonstige Becken

- Die Benutzung von Planschbecken ist Kindern nur in Begleitung eines weiteren Familienmitglieds bzw. einer im selben Haushalt lebenden Person erlaubt.
- Sprudelanlagen und Wasserattraktionen sind nicht zu nutzen.
- Maximale Personenanzahl kann dem Gliederungspunkt Schwimmen (Becken- und Freiwasserschwimmen) entnommen werden.

Verhaltensregeln

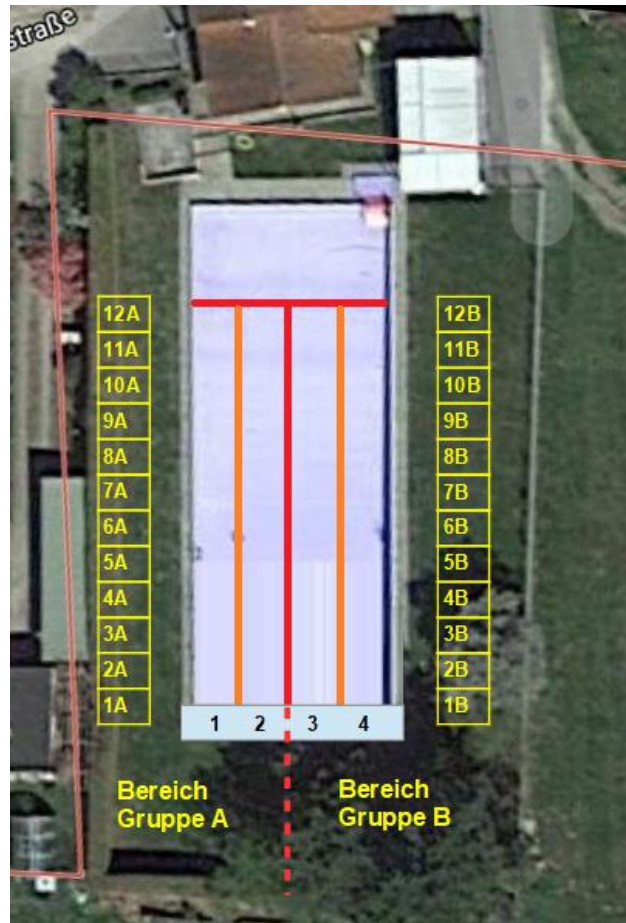
Trainingsvorbereitung

- Es wird empfohlen, einen wöchentlichen **Stunden- und Zeitplan** für das Training zu erstellen.
- Trainingspläne sollten den Sportlern möglichst vorab per **E-Mail** bereitgestellt werden, um die Ansagen/Erklärungen vor Ort zu minimieren.
- Die **Zusammensetzung** von Trainingsgruppen sollte sich nach den sportlich vergleichbaren Leistungen orientieren (Aufschwimmen verhindern) und nicht wechseln.
- Zudem werden alle Teilnehmer schriftlich über alle hier aufgeführten Vorgaben informiert und müssen diese ebenfalls schriftlich bestätigen, um deren Einhaltung zu garantieren. Verstoß gegen eine der Vorgaben führt umgehend zum Ausschluss vom Trainingsbetrieb in jeglicher Form.
- Diese Vorgaben werden im Ortsverband durch die Anmeldung zur Trainingseinheit im Internet Service-Center erfüllt. Jede Trainingseinheit steht mindestens eine Woche vorher im Internet zur Anmeldung zur Verfügung. Es können sich maximal 20 Personen pro Einheit anmelden. Außerdem ist die Anmeldung per Altersvorgabe auf die jeweilige Zielgruppe beschränkt, so dass eine Vermischung der Gruppen ausgeschlossen ist. Die Anmeldung ist möglich unter: <https://neustadt-donau.dlrg.de/ausbildung>
Das Einstellen der Trainingseinheiten erfolgt im ISC: <https://dlrg.net/>
E-Mails an die jeweils angemeldeten Teilnehmer können dann über das ISC verschickt werden. Die Anerkennung und vor allem das Wissen über die Hygieneregeln wird bei Anmeldung zur Trainingseinheit bestätigt.

Betreten und Verlassen der Sportstätte

- In der Übergangsphase sollte auf die Bildung von Fahrgemeinschaften zum Training verzichtet werden. Ebenso ungeeignet ist der Einsatz von Minivans.
- Die Bildung von Gruppen vor und in der Trainingsstätte ist unbedingt zu vermeiden. Es ist daher eine **zeitversetzte An- und Abreise** der Teilnehmer mit den notwendigen Abstandsregeln (min. 1,5 Meter) zu organisieren.
- Sofern Türen nicht dauerhaft geöffnet bleiben können, sind **Türklinken** und **sonstige Kontaktflächen** nicht mit Händen anzufassen bzw. danach die Hände gründlich (mindestens 20 Sekunden mit Wasser und Seife) zu waschen und/oder zu desinfizieren.
- Das **Schwimmbad** muss nach dem Training unverzüglich verlassen und Menschenansammlungen vermieden werden.
- Alle Teilnehmer müssen bei Betreten der Trainingsstätte absolut **symptomfrei** sein, was vom zuständigen Trainer / von der zuständigen Trainerin notiert wird.
- Ausschluss vom Training für
 - Personen mit Kontakt zu COVID-19-Fällen in den letzten 14 Tagen
 - Personen mit unspezifischen Allgemeinsymptomen und respiratorischen Symptomen jeder Schwere
- Der Beckenbereich ist in der Mitte durch eine Leine unterteilt. Diese Leine teilt das Bad inkl. Außenanlagen in einen Bereich für Gruppe A und Gruppe B. Während dem Training dürfen beide Gruppen nicht miteinander in Kontakt kommen. Die Trainer haben dafür zu sorgen, dass etwa beim Duschen oder bei Benutzung der WC-Anlagen die Teilnehmer nicht in Kontakt miteinander kommen. Auf jeder Seite des Bades steht der jeder Gruppe ein Bereich zur Verfügung, in dem die Trainingsteilnehmer ihre privaten Gegenstände ablegen können (Handtuch, Bademantel, Tasche, ...).

- Jeder Trainingsteilnehmer bekommt zu Trainingsbeginn einer Nummer zugewiesen (1A bis 12A bzw. 1B bis 12B). Dies steht für Teilnehmer Nr. der Gruppe A oder B innerhalb der Zeitgruppen. Für jede dieser Nummern wird im Freibad ein Platz mit der selben Nummer markiert, auf dem die persönlichen Dinge gelagert werden können. Für diesen Platz hat sich jeder Teilnehmer ein zweites, eigenes Handtuch als Unterlage mitzunehmen. Durch die Nummer wird der Standplatz markiert, auf dem der Teilnehmer während dem Erklären von Übungen stehen soll. Auf diese Art ist es möglich, vordefinierte Bewegungswege unter Einhaltung der Abstandsregeln festzulegen.



Anwesenheit dokumentieren

- Die Anwesenheit aller Beteiligten am Sportbetrieb ist stets zu dokumentieren, damit im Falle einer Infektion die Kontaktpersonen lückenlos zurückverfolgt werden können. **Eine entsprechende Teilnehmerliste ist für die jeweilige Trainingseinheit mit den angemeldeten Teilnehmern aus dem ISC (Internet Service-Center) zu generieren und vom verantwortlichen Trainer in Papierform zum Training mitzubringen.** Personen, welche nicht angemeldet waren aber aus welchen Gründen auch immer (egal ob Teilnehmer, Trainer, Vereinsfunktion oder Sonstiges), müssen der Liste hinzugefügt werden. Die Liste gilt es vier Wochen zu verwahren und anschließend zu vernichten. Die Datenschutzordnung und -richtlinie des DLRG OV Neustadt a.d.Donau e.V. ist hierbei von den Trainern einzuhalten.

- Sportler und Betreuer, welche die sich nicht per ISC anmelden und das Hygienekonzept nicht anerkennen wollen, sollten vom Training ausgeschlossen werden.
- Um das Infektionsrisiko zu minimieren, muss jeder Teilnehmer einen **persönlichen Stift** mitbringen, um ggf. noch nicht vollständig ausgefüllte Formulare auszufüllen. Die bevorzugte Alternative ist das Ausfüllen der digital bereitgestellten Formulare, welche bei Anmeldung zum Training im ISC zur Verfügung gestellt werden.

Durchführung des Trainings / Sportbetriebs

- Trainer, Ausbildungsassistenten oder Helfer achten darauf, dass der Abstand zwischen den **Teilnehmern im Schwimmbecken bei waagerechten Bewegungen mindestens 3 Meter** beträgt. (siehe Allgemeine Abstandsregeln kommunizieren).
- **Körperliche Kontakte sind demnach auszuschließen** (auch am Beckenrand der Längs- und Stirnseiten).
- Vor dem Training und beim Wechsel der Trainingsstätte sind die **Hände gründlich zu waschen** (mindestens 20 Sekunden mit Wasser und Seife).
- Das private **Mitführen von Desinfektionsmitteln** wird dringend empfohlen, insbesondere für die Nutzung der Sanitäreinrichtungen.
- Es dürfen ausschließlich die **eigenen Trinkflaschen** genutzt werden.
- Sportartspezifische Verhaltensregeln beachten.
- Trainer, Ausbildungsassistenten und sonstige Helfer haben während des gesamten Trainingsbetriebes **Mund-Nasen-Schutz** am Körper verfügbar (z.B. in der Hosentasche) und benutzen diesen, wenn ein Abstand von 1,5m zu anderen Personen aus organisatorischen Gründen nicht eingehalten werden kann.

Auswertung des Trainings

- Sollte bei einer Übung eine Auswertung und umfangreiche Erklärung für die Teilnehmer notwendig sein, so sollte dies ausschließlich über Videokonferenzen erfolgen.
- In diesem Fall ist mit den betroffenen Teilnehmern einen Termin zu vereinbaren und unter folgendem Link zu einer vorher abgesprochenen Zeit eine Online-Besprechung durchzuführen:

<https://meet.jit.si/DLRG-OVN-Trainingsgruppe-X>

Das „X“ am Ende des Links ist durch die Nummer der Trainingsgruppe zu ersetzen.

Hinweise zum Umgang mit Begleitpersonen

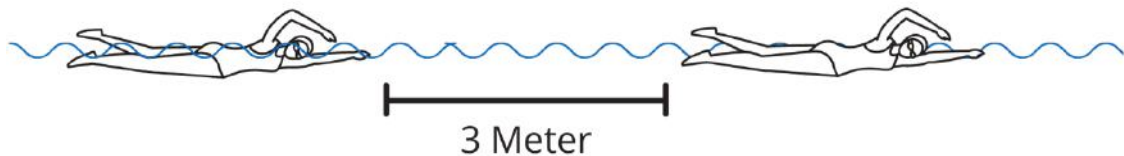
- Die **Anzahl der Betreuer** ist abhängig von der Anzahl der Sportler, die sich im Sportbetrieb befinden. Im Sportbetrieb sollte bei acht Sportler ein Betreuer einen Zugang erhalten, ab 16 Sportler ist zumindest zwei Betreuer der Zugang gestattet. Für die Schwimmbildung empfehlen wir ein Verhältnis von nicht mehr als 1:6.
- Das Training findet unter **Ausschluss von Zuschauern, Gästen oder anderen Personen** statt, die nicht direkt am Training beteiligt sind.

Sportartspezifische Verhaltensregeln

Für alle Sportarten gelten die allgemeinen räumlichen und organisatorischen Hinweise sowie die hier aufgeführten sportartspezifischen Hinweise, ergänzt durch die vom Robert-Koch-Institut herausgegebenen Empfehlungen beim Betreten der Trainingsstätten und bei der Nutzung der Wasserflächen.

Schwimmen (Becken- und Freiwasserschwimmen)

- Schwimmen bietet den Vorteil, dass die Ausatmung (Ausnahme Rückenschwimmen) in das Wasser vollzogen wird. Es erfolgt eine Bindung der Atemwolke mit dem Chlorwasser, die die Reichweite stark reduziert.
- Beim Schwimmen von Bahnen ist ein Abstand von **3 Metern** zwischen den Sportler einzuhalten. **Ausnahme: kann der Abstand auf mindestens 2 Meter reduziert werden, wenn es sich um eine Trainingsgruppe mit annähernd gleicher Leistung handelt.** (Siehe Allgemeine Abstandsregeln kommunizieren).



- Es dürfen ausschließlich **persönliche oder vorher vom Trainer/Helfer desinfizierte Trainingsutensilien** (Paddles, Schwimmbretter, Pull buoys, Schwimmflossen etc.) verwendet werden. Die persönlichen Utensilien dürfen nicht in der Sportstätte gelagert werden. Die Lagerung während des Trainings erfolgt unter Beachtung der Abstandsregeln auf der Beckenkannte/dem Beckenumgang bzw. am vorher mit der Nummer zugewiesenen Platz (1A bis 12A bzw. 1B bis 12 B).
- Jeder Sportler nimmt ein **Handtuch mit zum Beckenrand**, um den Kontakt zu jeglichen Gegenständen am Beckenrand zu minimieren. Die Lagerung am Beckenrand erfolgt auf desinfizierten Stühlen oder Bänken. Nach dem Training wird sich umgehend abgetrocknet, bevor die Umkleiden betreten werden.
- **Staffeltraining** ist ausgeschlossen.
- Für den **Ein- und Ausstieg** sind ausschließlich die Einstiegsleitern / Treppen zu verwenden.
- **Startsprünge** sind nur durchzuführen, wenn der Abstand von 2 Metern eingehalten wird.

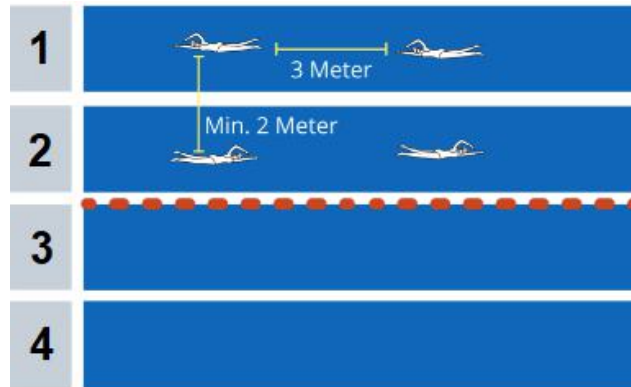
Organisation: Schwimmen im „Kreisverkehr“ in einem 25m-Becken (4 Bahnen) mit Leinen

Hinweis: Die Trainingsform empfiehlt sich nur für Gruppen mit vergleichbarer Leistung und vergleichbaren Trainingsinhalten, um ein Aufschwimmen zu vermeiden.

- Im ersten Schritt wird **jede zweite Leine aus dem Becken entfernt**. Dadurch entstehen zwei „**Doppelbahnen**“ mit je ca. **5 m Breite**. Alternativ können auch Leinenbrücken (Frühschwimmerbrücken) eingebaut werden, die dafür sorgen, dass die Sportler kontaktlos zwischen zwei Bahnen wechseln können. Das Trainieren ohne Leinen erscheint unter Achtung der Abstandsregeln möglich, jedoch aus Gründen der Organisation und Übersicht nicht sinnvoll.
- Anschließend kann das Training mit **maximal acht Personen (25m-Becken) Personen pro Doppelbahn** unter Einhaltung der Abstandsregel von 3 Metern (davor bzw. dahinter) realisiert werden. **Ausnahme:** Der Abstand zwischen zwei Sportler kann auf bis zu 2

Meter reduziert werden, wenn die Trainingsgruppe ein vergleichbares Leistungsniveau hat. Demnach dürften dann 12 Personen (25m-Becken) auf einer Doppelbahn trainieren.

- Das Überholen oder Annähern auf einen Abstand von weniger als 3 (bzw. 2) Metern ist untersagt. Der Trainer überwacht die Einhaltung.
- Es gilt zu beachten, dass auf einer „Doppelbahn“ von 5 Metern Breite im **Kreisverkehr** seitlich ein Abstand von min. 2 Metern zwischen den Sportler einzuhalten ist. Daraus ergibt sich folgende Abstandsregel:



- Ein- und Ausstieg erfolgt jeweils nur über die Außenbahnen 1 für Gruppe A bzw. 4 für Gruppe B. Die Innenbahnen (2 für Gruppe A, bzw. 3 für Gruppe B) werden nur für das Zurückschwimmen benutzt. Da der Ausstieg nur am Ende erfolgt, wird immer nur eine ungeradzahlige Bahnenanzahl geschwommen. Somit wird verhindert, dass am Ausstieg eine Ansammlung von Schwimmern entsteht, welche ein Vermischen von Gruppe A und B begünstigen würde.



Abbildung 1: Bahnenorganisation Freibad Geibenstetten

Organisation: Schwimmen in einem Becken ohne Leinen

- Beim nicht organisierten Schwimmtraining in einem Becken ohne Leinen können die Obergrenzen des Pandemieplans der DGfDB (75% der Nennbelastung des Beckens oder Beckenbereiches nach DIN 19643: „Aufbereitung von Schwimm- und Badewasser“) Anwendung finden:
 - Nichtschwimmerbecken / -bereich von 16 x 10 m maximal 44 Personen
 - Schwimmerbecken / -bereich von 25 x 12,5 m maximal 52 Personen
 - Mehrzweckbecken von 25 x 12,5 m maximal 65 Personen
- Die Beckengeometrie kann auch zu deutlich geringeren Teilnehmerzahlen führen. Die Örtlichkeiten sind zuvor auf Eignung zu prüfen.

Hinweis: Für die Errechnung dieser Werte wurde die benötigte Quadratmeterzahl pro Person auf Grundlage der DIN 19643 als Basis genutzt. Es wird hier von einem üblichen „senkrechten“ Baden ausgegangen. Die Anzahl der Personen beim Schwimmen auf Bahnen fällt aufgrund der waagerechten Körperlage und dem erhöhten Bewegungsraum (Kursbetrieb, Wasserball) daher deutlich geringer aus.

Wasserspringen

- Das Training im Wasserspringen sollte in Kleingruppen von maximal **8-12 Sportler** gestaltet werden.
- Beim Training ist ein **Mindestabstand von 1,5 Metern pro Wasserspringer** an Land und 3 Metern im Wasser einzuhalten.
- Die Trainer haben jederzeit einen Mindestabstand von 1,5 Metern zu den Sportler einzuhalten. Bei der Auswertung unmittelbar nach dem Sprung ist ebenfalls auf den Abstand von 1,5 Metern zu achten.
- Sprünge sind so auszuführen, dass sich immer nur ein Sportler auf einer Wasserfläche von 20 m² außerhalb des Eintauchbereiches befindet.
- **Parallel-Sprünge** sind zulässig. Die Sportler verlassen das Becken nacheinander mit Abstand oder über getrennte Ausstiegsleitern.
- **Bewegungsführende Hilfen** des Trainers sind untersagt.
- Die Verwendung der **Ledertücher** während des Wassertrainings ist untersagt.
- Aufstiegsleitern zu den Sprungeinrichtungen sollten nur mit einem **Handschutz** oder Einmalhandschuhen betreten werden.

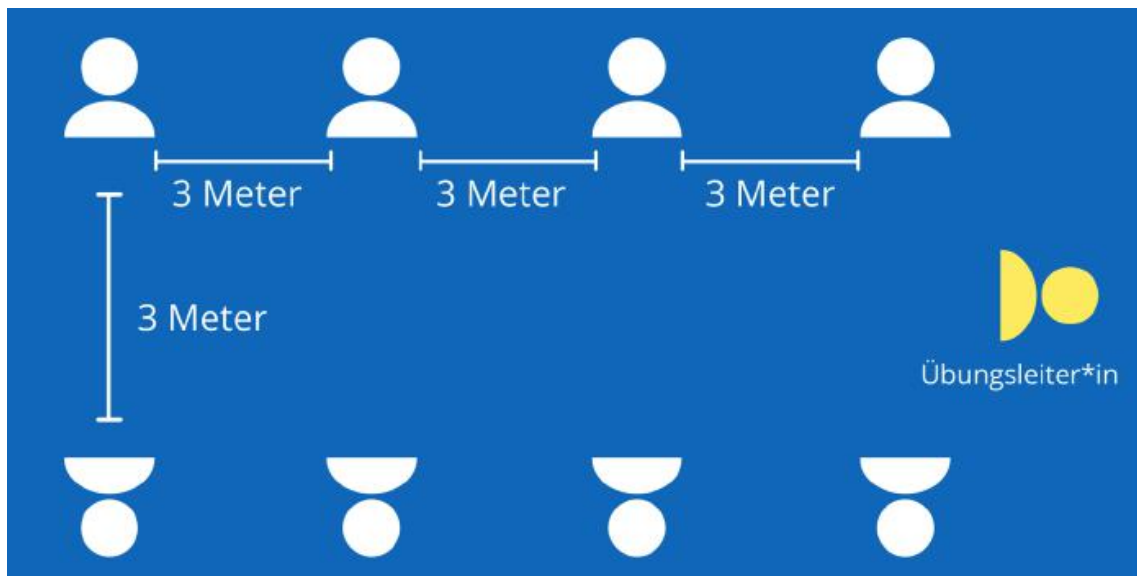
Schwimmkurs Anfänger

- Anfänger-Schwimmkurse sollten in einem **Lehrschwimmbekken** (16,66 x 7,5 m, ca. 124 Quadratmeter) mit stehtiefem Wasser durchgeführt werden.
- Die Gruppengröße darf **maximal acht Personen** nicht überschreiten (exklusive Übungsleiter). Das anerkannte Betreuungsverhältnis von 1:6 sollte bei Teilnehmerzahlen über 8 nicht unterschritten werden.
- Der **Ein- und Ausstieg** erfolgt nacheinander über die Einstiegsleiter / Treppe in einem Mindestabstand von 1,5 Metern.

- Zwischen den Teilnehmern sind **mindestens 3 m Abstand seitlich und 3 m Abstand zwischen den Reihen** einzuhalten. Der Übungsleiter benötigt eine ausreichende Bewegungsfläche für Instruktionen im Becken.
- Pro teilnehmendes Kind ist maximal eine Begleitperson erlaubt. Diese Begleitperson muss im gleichen Haushalt wie das Kind leben.

Organisation Stationäre Übung am Beckenrand

(z.B. aktives Ausatmen ins Wasser mit einer Hand am Beckenrand)



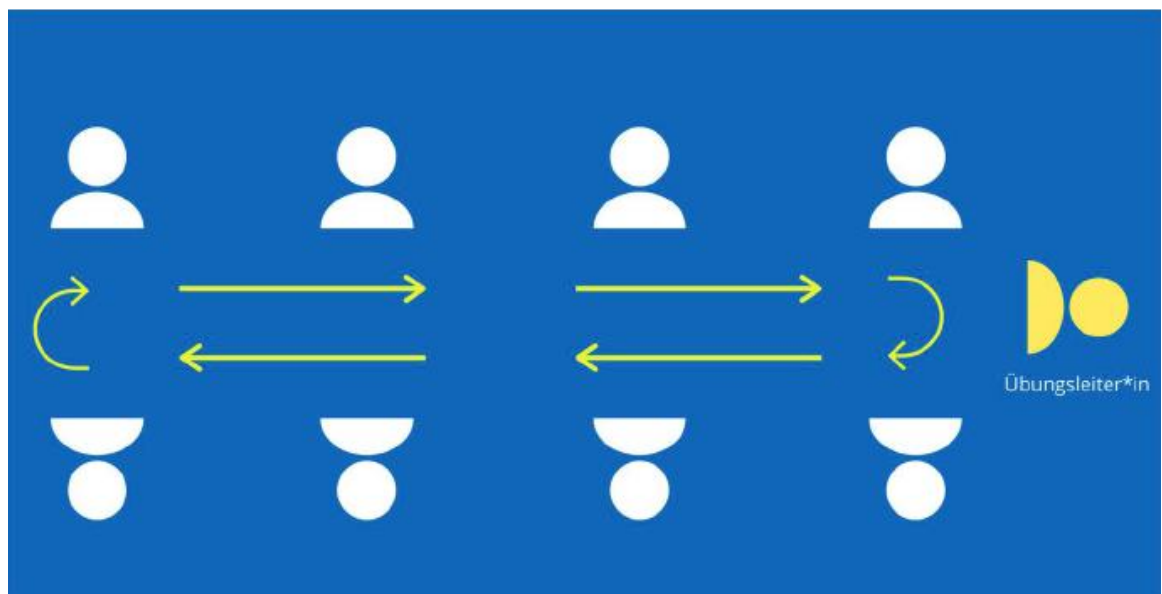
Organisation Stationäre Übung frei im Wasser

(z.B. Schweben im Wasser oder vertikale Tauchübungen)

- Die Reihen dürfen sich einander annähern. Der Mindestabstand von 2,5 Metern zwischen den Reihen und 1,5 Meter zwischen den Teilnehmer darf jedoch nicht unterschritten werden.
- **Hinweis:** Je nach Beckengröße und Geometrie kann die Anzahl der Teilnehmer variieren. Das anerkannte Betreuungsverhältnis von 1:6 sollte bei Teilnehmerzahlen über 8 nicht unterschritten werden.



Organisationsform „Kreisverkehr“



Tauchübungen

Die nachfolgenden Hinweise gelten allgemein für alle Facetten des Tauchens und sind speziell für das Tauchen und Schnorcheltauchen über die bereits genannten Regeln hinausgehende Hinweise.

- Vor- und Nachbesprechungen sind mit einem Abstand von 2 m durchzuführen, wenn absolut notwendig (z.B. aus Sicherheitsgründen). Ansonsten siehe Kapitel „Auswertung des Trainings“.
- Bei akuter Erkrankung erlischt die Tauch- und Sporttauglichkeit unmittelbar.
- Nach jeder COVID-19 Erkrankung ist zur Frage der Tauchtauglichkeit ein/ eine erfahrener/ erfahrene Taucherarzt/-ärztin und zur Sporttauglichkeit ein/eine erfahrener/erfahrene SportmedizinerIn zur weiteren Entscheidung zu kontaktieren.

- Das Verleihen von Ausrüstungsgegenständen (ABC-Ausrüstung) sollte möglichst unterbleiben. Lässt sich ein Verleih nicht umgehen, ist die Leihhausrüstung gemäß den Herstellerangaben zu reinigen und zu desinfizieren.
- Die ABC-Ausrüstung muss außerhalb der Aktivität sicher in der Tasche verwahrt werden.
- Es darf kein überlastender Sport stattfinden, d.h. er muss deutlich unterhalb der maximalen Leistungsgrenzen bleiben.
- Die Trainingsgruppen sind so zu gestalten, dass der Mindestabstand zwischen den Sporttreibenden von 3 m an der Wasseroberfläche immer eingehalten werden kann.
- Trainingsinhalte sollten nur Übungen ohne Körperkontakt beinhalten und mit Abstand durchführbar sein.
- Partnerübungen/Rettungsübungen gerade mit Austausch von Ausrüstung (z.B. Masken / Schnorchel) untereinander sind untersagt.
- Ein Aufschwimmen und somit ein Körperkontakt ist zu vermeiden, ein Abstand von 3m auf der Bahn sollte eingehalten werden.

Anlage 1: Kommunikation von Hygiene- und Verhaltensregeln

Verhaltens- und Hygieneregeln Hygieneregeln

Hiermit verpflichte ich mich die hier aufgeführten Verhaltens- und Hygieneregeln für das Training bei der DLRG OV Neustadt a.d. Donau e.V. einzuhalten und trage somit aktiv dazu bei, das Risiko einer Infektion mit Covid-19 für mich und meine Mitmenschen zu minimieren.

- Das Bilden von Grüppchen vor und in der Schwimmhalle ist untersagt. Die An- und Abreise erfolgt daher in Gruppen zur selben Zeit, nicht jedoch in Fahrgemeinschaften.
- Das Training erfolgt unter Ausschluss von Zuschauern oder Gästen.
- Beim Trainingsbeginn wird eine Teilnehmerliste (Name, Vorname und Telefonnummer) ausgefüllt und von jedem Teilnehmer unterschrieben. So kann im Falle einer Infektion die Kontaktkette zurückverfolgt werden. Sollten die Daten nicht hinterlegt werden, ist die Teilnahme am Training ausgeschlossen. Hierfür ist ein eigener Stift mitzubringen.
- Der Mindestabstand von 2,5 Metern beim normalen Umgang (Eingangsbereich, Duschen) bzw. 3 Metern beim Ausführen von Übungen (Schwimmen, Krafraum etc.) ist zu jeder Zeit einzuhalten. Sportartspezifische Abstandsregeln werden von eurem Trainer gesondert bekannt gegeben.
- Das Duschen nach dem Training wird wenn möglich zu Hause durchgeführt. Wir empfehlen die Schwimmsachen bereits zu Hause anzuziehen, sowie für die Heimreise einen Bademantel mitzubringen.
- Falls notwendig erfolgt eine Auswertung bestimmter Trainingsinhalte im Anschluss an das Training per Videokonferenz. Die Uhrzeit und eine Internetlink hierzu wird ggf. vom Trainer mitgeteilt.
- Im Eingangsbereich ist ein Mund-Nasen-Schutz zu tragen.
- Das Umziehen erfolgt in Einzelkabinen.
- Die Nutzung von Föhnen ist untersagt.
- Es dürfen nur persönliche Utensilien (Trinkflasche, Schwimmbretter etc.) benutzt werden. Die Lagerung in der Schwimmstätte ist ausgeschlossen.
- Das Schwimmbad muss nach dem Training unverzüglich verlassen werden.
- Alle Teilnehmer müssen bei Betreten der Trainingsstätte absolut symptomfrei sein.
- Körperliche Kontakte sind auszuschließen.

Name, Vorname

Datum, Unterschrift

Anlage 2: DOSB Fragebogen SARS-COV-2



Fragebogen SARS-CoV-2 Risiko

1. Personenbezogene Daten

| |
|----------------------------------|
| Name |
| Vorname |
| Geburtsdatum |
| Adresse (Heimat) |
| Adresse (aktueller Trainingsort) |
| Telefon (mobil) |
| Mail |
| Trainingsgruppe (Tag/Uhrzeit) |
| Sonstiges |

2. Kontaktrisiko-Evaluation

| Bitte beantworten Sie die Fragen zur Einschätzung des Kontaktrisikos mit SARS-CoV-2 | Ja | Nein |
|--|----|------|
| Hatten Sie Kontakt zu einem bestätigten SARS-CoV-2 Fall innerhalb der letzten 14 Tagen? | | |
| Bestand in der Vergangenheit die Anordnung einer behördlichen Quarantäne im Zusammenhang mit SARS-CoV-2? Wenn ja, bitte Datum des Ablaufs der Anordnung angeben: _____ | | |
| Waren Sie innerhalb der letzten 14 Tage außerhalb Ihres gemeldeten Heimatortes und/oder Trainingsortes? Wenn ja, bitte aufführen wann und wo: _____ | | |

3. Symptomevaluation

| Bitte beantworten Sie die Fragen zur aktuellen klinischen Symptomatik! (bitte berücksichtigen Sie den Zeitraum der letzten 14 Tage) | Ja | Nein |
|---|----|------|
| Fieber | | |
| Allgemeines Krankheitsgefühl, Kopf- und Gliederschmerzen | | |
| Husten | | |
| Dyspnoe (Atemnot) | | |
| Geschmacks- und/oder Riechstörungen | | |
| Halsschmerzen | | |
| Rhinitis (Schnupfen) | | |
| Diarrhoe (Durchfall) | | |

Grunmt M, Wolfarth B. Fragebogen SARS-CoV-2 Risiko. 03.04.2020.

Sollte eine der Fragen mit „JA“ beantwortet werden, muss ein Arzt kontaktiert werden!

Anlage 3: Nummern für die Teilnehmer

| Gruppe A | Gruppe B |
|-----------------|-----------------|
| 1A | 1B |
| 2A | 2B |
| 3A | 3B |
| 4A | 4B |
| 5A | 5B |
| 6A | 6B |
| 7A | 7B |
| 8A | 8B |
| 9A | 9B |
| 10A | 10B |
| 11A | 11B |
| 12A | 12B |

Diese Nummern sind bei Trainingsbeginn den Teilnehmern auszuhändigen.

Außerdem sind die 24 Nummern jeweils in groß auf einer DIN-A4-Seite auszudrucken.