

# **Hygiene- und Verhaltensregeln im Trainingsbetrieb**

DLRG OG Nieder-Olm / Wörrstadt e.V.

Stand 16.09.2021

Mit der Teilnahme am Training verpflichte ich mich, die folgenden Regeln einzuhalten und trage damit aktiv zur Vermeidung einer schnelleren Verbreitung von Covid-19 bei. Hierdurch reduziere ich die Gefahr für mich und meine Mitmenschen.

- Es ist an Land jederzeit ein Mindestabstand zu anderen Personen von 1,5 Metern zu halten.
- Im Wasser ist während dem Training ein Mindestabstand von 2 Metern zu halten.
  - Regelung Schwimmbad:
    - Hierzu wird in den meisten Schwimmbädern auf einer Bahn hin, auf der anderen Bahn zurückgeschwommen. Nach Möglichkeit sind diese durch eine Leine zu trennen.
    - Es wird ein Abstand von mind. 2 Metern zum jeweils vorderen Schwimmer gehalten.
    - Beim Ansagen von Übungen ist weiterhin der o.g. Abstand einzuhalten. Nach Möglichkeit sollten die Trainer die Trainingspläne vorab zur Verfügung stellen oder auf einer Tafel aufschreiben um Rückfragen auf ein Minimum zu reduzieren.
    - Eine 25m Bahn darf mit maximal acht (bei gleichem Leistungsniveau 12), eine 50m Bahn mit maximal sechzehn (bei gleichem Leistungsniveau 24) Personen benutzt werden.
    - Ausnahmen können auf Basis der jeweils gültigen Corona-Bekämpfungsverordnung des Landes bestehen, z.B. wenn aktuell wieder Kontaktsport erlaubt ist oder Regelungen bezüglich der Gruppengröße verändert wurden. Die Regelungen der jeweils gültigen Verordnung ist jederzeit einzuhalten.
  - Regelung Freigewässer (KSG):
    - Jeder Sportler nutzt sein eigenes Material, es findet während einer Trainingseinheit kein Tauschen statt.
    - Jeder Sportler ist für sein eigenes Material verantwortlich, vor Start ins Wasser wird sich im Fahrtenbuch mit eigenem Namen und Name vom genutzten Material eingetragen, danach ausgetragen.
    - Jeder Sportler macht sich vor dem Training zu 100 Prozent mit seinem Material vertraut, so dass keine Hilfeleistung im Wasser nötig wird.
    - Nach Benutzung sind Board, Ski und Paddel mit Seifenwasser zu waschen. Dieses steht auf dem KSG-Gelände zur Verfügung.
    - Auch während dem Training auf dem Fluss / See ist der o.g. Abstand zu halten. Insbesondere werden keine Board Rescue - Übungen durchgeführt, oder das Fahren im Kielwasser von anderen Sportlern.
    - Ausnahmen können auf Basis der jeweils gültigen Corona-Bekämpfungsverordnung des Landes bestehen, z.B. wenn aktuell wieder Kontaktsport erlaubt ist oder Regelungen bezüglich der Gruppengröße verändert wurden. Die Regelungen der jeweils gültigen Verordnung ist jederzeit einzuhalten.
- An die örtlichen Regelungen sind sich zu halten. Dazu gehören meist:
  - Ausgeschilderte und beschriebene Wegekonzepte sind einzuhalten.
  - Mund-Nasen-Schutz ist im Eingangsbereich und in geschlossenen Räumen, in Hallenbädern bis zum Becken, zu tragen.
  - Das Training erfolgt unter Ausschluss von Zuschauern und Gästen. Auch Eltern, die Sportler zum Training bringen, können diesem nicht beiwohnen.
  - Es stehen in manchen Trainingsstätten (Freibäder, KSG) keine/nicht ausreichend große Umkleiden zur Verfügung. Also vor dem Training Badebekleidung drunter haben und danach unter dem Handtuch umziehen.
  - Das Duschen nach dem Training muss in einigen Trainingsstätten entfallen und zu Hause durchgeführt werden.
  - Die Nutzung von Föhnen ist untersagt.
  - Es sollen ausschließlich eigene Utensilien (Flasche, Pullkick, Paddles, Flossen, ...) genutzt werden. Die gemeinschaftliche Nutzung von Material ist untersagt, genau wie die Lagerung im Schwimmbad.
  - Nach der Trainingseinheit ist das Schwimmbad/Gelände unverzüglich zu verlassen.
- Sollten die jeweiligen Trainingsstätten erweiterte Verhaltens- / Hygieneregeln verlangen, sind diese einzuhalten.
- Teilnehmererfassung: Es ist eindeutig zu erfassen, wer von wann bis wann (Datum, Uhrzeit, Ort) an einer Trainingseinheit teilgenommen hat.
  - Dazu nutzen die Trainer, bzw. ihr beim Kanu-Verein den aushängenden QR-Code und Website. Ob der Trainer dies für alle erledigt, oder jeder Sportler selbst, ist mit eurem Trainer bei jeder Einheit zu klären! Alternativ, wenn kein Smartphone vorhanden ist, mit dem der QR-Code genutzt werden kann, tragt ihr euch in die nach dem Eingang ausliegende Liste ein, inkl. Angabe eurer Handynummer. Beim Verlassen des Geländes gilt das gleiche Prozedere (QR-Code oder Liste) um euch wieder auszutragen.
  - Bei einigen Schwimmtrainings (z.B. Nieder-Olm) notieren eure Trainer, wer in welcher Einheit anwesend ist. Eure übrigen Daten haben wir bereits. Die Trainer bewahren die Listen jeweils vier Wochen auf.
  - Bei anderen Schwimmtrainings müsst ihr euch bei euren Trainern in Listen eintragen, die beim Badbetreiber abgegeben werden müssen (Mombach, Taubertsbergbad, Wörrstadt).
  - Die Trainer machen sich ebenso eigene Notizen dazu,
- Es ist 15 Minuten vor der Trainingseinheit am Schwimmbad/Gelände einzutreffen, so dass die Gruppe gemeinsam reingehen kann. Evtl. Abweichungen hiervon besprechen eure Trainer mit euch.
- Alle Teilnehmer müssen beim Betreten der Trainingsstätte absolut symptomfrei und gesund sein!

- Alle Teilnehmer (nicht Trainer) ab inklusive 15 Jahren, die nicht bereits vollständig geimpft oder genesen sind (hier ist Impfpass oder Zertifikat vorzuweisen) haben zu gemäß der aktuell gültigen Verordnung beim Training im Innenraum (auch Hallenbad) zu Trainingsbeginn einen maximal 24 Stunden alten negativen PoC-Antigen-Schnelltest vorzuweisen. Hierzu ist das anhängende Formblatt ausgefüllt und (bei Minderjährigen von einem Personensorgeberechtigten) unterschrieben vor dem Training beim Trainer abzugeben. Eine Teilnahme am Training für Sportler ab 15 Jahren ist im Innenbereich/Hallenbad ohne Nachweis eines maximal 24 Std. alten negativen Tests nicht gestattet! Sportler unter 15 Jahren und Trainer benötigen keinen Test! Statt des Formblatts ist auch die Vorlage eines maximal 24 Std. alten negativen Tests einer offiziellen Teststelle möglich.
- Körperliche Kontakte sind auszuschließen, sofern nicht Kontaktsport laut aktueller Corona-Bekämpfungsverordnung erlaubt ist.
- Die Regelungen der 26. (oder neuer) Corona Bekämpfungsverordnung des Landes RLP sind zu beachten, insbesondere zur Gruppengröße. Im Hallenbad Nieder-Olm haben in Summe maximal 25 Personen ohne Impf- / Genesungsnachweis gleichzeitig Zutritt. Dies wird mittels einer regelmäßigen Abfrage der Gruppen sichergestellt, erstmals erfolgt diese am 16.09.2021. An den Tagen, an denen das Bad parallel zum Badebetrieb genutzt wird, ist die Teilnahme solcher Personen durch den jeweiligen Verantwortlichen dem Badpersonal anzumelden und beim Verlassen des Bades abzumelden. Kinder bis einschließlich 11 Jahren sind von dieser Regelung ausgenommen.

Wer mit diesen Regeln nicht einverstanden ist, kann leider nicht am Trainingsbetrieb teilnehmen.

1. Vorsitzender für den Vorstand  
Daniel Schüßler





**Qualifizierte Selbstauskunft über das Vorliegen eines negativen PoC-Antigen-Schnelltest zum Nachweis des SARS-CoV-2 Virus**

für Teilnehmer am Trainings- und Übungsbetrieb der DLRG OG Nieder-Olm/Wörrstadt  
- zur Abgabe beim Trainer/Betreuer/Übungsleiter –

Folgende Person hat sich mit einem vom Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) zugelassenen Test selbst getestet bzw. testen lassen und sich dabei an die dem Produkt beigelegte Gebrauchsanweisung gehalten:

**Angaben zur getesteten Person**

Name:

Geburtsdatum:

Übungs-/Trainingstag & Zeit:

**Angaben zum verwendeten Coronavirus Antigen-Selbsttest**

Produktname des Tests:

Herstellername:

Testdatum/Uhrzeit:

**Das Testergebnis war „negativ“.**

Ich versichere, dass die Angaben wahrheitsgemäß und vollständig sind. Mir ist bekannt, dass ich ordnungswidrig handle, wenn ich fahrlässig oder vorsätzlich eine unrichtige Selbstauskunft erteile oder ein unrichtiges Testergebnis bestätige.

---

Datum und Unterschrift der getesteten Person

Bei Minderjährigen: Datum, Name und Unterschrift des/der Personensorgeberechtigten

Alternativ zu diesem Formular kann auch das negative Testergebnis eines Covid-Tests von einer offiziellen Teststelle vorgelegt werden.