

# Hygieneschutzkonzept für die Durchführung von Schwimm- und Rettungsschwimm Kursen

14.06.2021

## Änderungsübersicht Hygieneschutzkonzept der DLRG OG Bottrop e.V.

Versionsnr.	Änderungsnr.	Wer?	Bemerkung
V1.0		André Schmeer	Erstellung
V1.1	1	André Schmeer	DRSA f. berufl.Zwecke/Einsatzfähigkeit
V2.0	2	André Schmeer	Aktualisierung der Quellen/Anpassung der kommunalen Anweisungen 06/21

### Herausgeber:

DLRG OG Bottrop e.V.

Liesenfeldstr.1

46240 Bottrop

Tel.: 0151 54061651

E-Mail: [info@bottrop.dlrg.de](mailto:info@bottrop.dlrg.de)

Web: <https://bottrop.dlrg.de>

Facebook: <https://www.facebook.com/bottrop.dlrg>

Vereinsregister: VR14545 Gelsenkirchen

## Inhalt

1. Vorwort .....	- 4 -
2. Voraussetzungen für die Wiederaufnahme .....	- 5 -
2.1 Kommunikation mit den Kommunen .....	- 5 -
2.2 Festlegung von Trainingsplänen .....	- 5 -
2.3 Besondere Hygieneregeln .....	- 6 -
2.4 Hygieneregeln kommunizieren .....	- 7 -
2.5 Allgemeine Abstandsregeln kommunizieren .....	- 7 -
2.6 Verdacht auf Krankheitsfall melden .....	- 8 -
3. Räumliche Hinweise .....	- 9 -
3.1 Eingangs- / Kassenbereich .....	- 9 -
3.2 Umkleide- / und Duschbereich .....	- 9 -
3.3 Trainingsbereiche .....	- 10 -
3.4 Schwimmbecken .....	- 10 -
4. Verhaltensregeln .....	- 11 -
4.1 Trainingsvorbereitung .....	- 11 -
4.2 Betreten und Verlassen der Sportstätte .....	- 11 -
4.3 Anwesenheit dokumentieren .....	- 11 -
4.4 Durchführung des Trainings / Sportbetriebs .....	- 12 -
4.5 Hinweise zum Umgang mit Begleitpersonen .....	- 12 -
4.6 Sportartspezifische Verhaltensregeln .....	- 12 -
4.7 Schwimmen (Becken- und Freiwasserschwimmen) .....	- 12 -
4.8 Wasserspringen .....	- 14 -
4.9 Schwimmkurs Anfänger .....	- 15 -
4.10 Tauchübungen .....	- 17 -
Anlage 1: Kommunikation von Hygiene- und Verhaltensregeln .....	- 18 -
Anlage 2: DOSB Fragebogen SARS-COV-2 .....	- 19 -

## 1. 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 die DLRG Ortsgruppe 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 21.09.2020)
- Bottroper Sport und Bäderbetriebe Merkblatt 5, Richtlinie für den Sportbetrieb in den städtischen Sporthallen. Bekanntmachung vom 11.06.2021.
- Rundschreiben Nr. 2020-061, DLRG-Bundesverband; Risikobetrachtung zur Wiederaufnahme der Aktivitäten im Rahmen der COVID-19 Pandemie, Version 1.0

diesen Leitfaden das Hygienekonzept für das Schwimm- und Rettungsschwimmtraining erarbeitet.

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 Kommune 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.

Euer Vorstand der DLRG OG Bottrop e.V.

## 2. Voraussetzungen für die Wiederaufnahme

### 2.1 Kommunikation mit den Kommunen

- Um eine zielgerichtete Kommunikation mit den Kommunen zu gewährleisten, werden in der Ortsgruppe zwei „Coronavirus-Beauftragte“ ernannt. Diese Beauftragten dienen als Ansprechpartner für die Kommunen und Badbetreiber sowie Trainer. Sie haben Weisungsrechte in allen Fragen, welche im Zusammenhang mit den organisatorischen und räumlichen Ablauf entstehen.
- Zur Zeit (14.06.2021) füllen die Tätigkeiten des „Coronavirus-Beauftragten“ Jacqueline Hoffjan als Leiterin Schwimmen und André Schmeer als 1. Vorsitzender aus.
- Als Trainingsstätten werden wie gewohnt das Hallenbad im Sportpark montags in der Zeit von 19 Uhr bis 21:15 Uhr sowie das Hallenbad Kirchhellen freitags, bis zum Ende der Sommerferien in der Zeit von 18:00 bis 19:45 Uhr und danach in der Zeit von 19:15 bis 20:45 Uhr zur Verfügung stehen. Die Vorbereitungen der Bäder 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 während der Nutzung wird vom Verein gestellt.

### 2.2 Festlegung von Trainingsplänen

- Trainingspläne und Kurszeiten sollten bereits vor der Wiederaufnahme des Betriebes, 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“)
- Jede „Zeitgruppe“ dauert 40 Minuten, welche untereinander keinen Kontakt haben dürfen bzw. das Training getrennt voneinander durchführen. Jede Gruppe darf aus maximal 12 Teilnehmern plus einem Trainer, sowie einem Ausbildungsassistenten bzw. Helfer bestehen.
- Diese Vorgaben werden im Verein durch die Anmeldung zur Trainingseinheit bei der Leiterin Schwimmen über [schwimmen@bottrop.dlrg.de](mailto:schwimmen@bottrop.dlrg.de) erfüllt. Vorrangig werden die neuen Kurse aus Teilnehmern die schon vor Beginn der Corona Pandemie eingeschrieben waren besetzt. Die Reihenfolge entscheidet sich durch Eingang der

Rückmeldungen. Sollte die Kurs Kapazität nicht erreicht werden, dann ist die Warteliste abzufragen.

- Da 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.

### 2.3 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).
- 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 "begrenzt viruzid" bzw. wirksam gegen behüllte Viren sein.

- Am Ein/-Ausgang 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.

## 2.4 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.

## 2.5 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.

<b>Tätigkeit</b>	<b>Mindestabstand</b>
An Land stehend, ohne Übungen auszuführen. Zum Beispiel beim Anstehen für den Einlass in die Sportstätte	1,5 Meter
In den Umkleidekabinen und 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)
Kontaktsport im Wasser (Wassergewöhnung, Transport-, Rettungs- und Befreiungsgriffe)	Max. 30 Personen Kontakt- Training und Ausbildung ausschließlich und immer wiederkehrend, mit der gleichen zugeteilten Personen.

### **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 Sprühinfection 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 Bahnschwimmen 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.

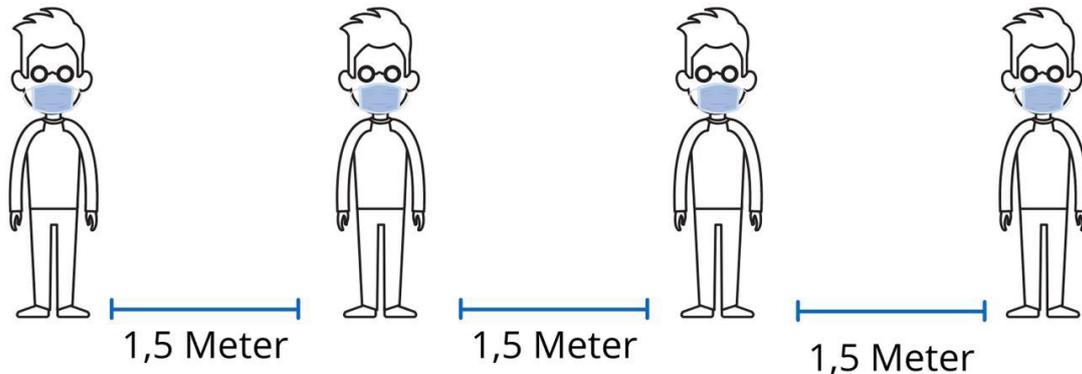
## 2.6 Verdacht auf Krankheitsfall melden

- 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@bottrop.dlrg.de](mailto:vorsitz@bottrop.dlrg.de)
- Darüber hinaus ist 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.

## 3. Räumliche Hinweise

### 3.1 Eingangs- / Kassenbereich

Vor dem Eingangsbereich sind gut sichtbare Abstandsmarkierungen anzubringen (min. 1,5 Meter) damit sich Sportler bereits beim Betreten der Sportstätte nicht zu nahe 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, sollte nach dem Einbahnstraßenprinzip vorgegangen werden. Dieser sieht ein getrenntes Betreten und Verlassen der Sportstätte vor.
- Um die Grüppchenbildung im Eingangsbereich zu minimieren, sollen Aufenthaltsmöglichkeiten (Sitzbänke etc.) nicht genutzt werden, falls noch vorhanden. Die Trainingsteilnehmer werden darauf hingewiesen.
- Mund-Nasen-Schutz müssen im Eingangs- / und Kassenbereich bis zur Umkleide durchgängig von allen Teilnehmern getragen werden.
- Sporttreibenden werden ausreichend Waschgelegenheiten, Flüssigseife und Einmalhandtücher in den Sanitärbereichen bereitgestellt. Die Teilnehmer sind mittels Aushängen auf die regelmäßige Händehygiene hinzuweisen.

### 3.2 Umkleide- / und Duschbereich

- Die Teilnehmer werden angehalten, sich die Badebekleidung bereits zu Hause anzuziehen um die Umkleidezeiten zu verringern und so einen flüssigen Ablauf des Einlasses zu gewährleisten.

- 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.
- 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.
- Das Duschen nach dem Training soll zu Hause durchgeführt werden.
- Die Nutzung von in der Sportstätte vorhandenen Föhne jeglicher Art ist untersagt.

### 3.3 Trainingsbereiche

- Im Trainingsbereich muss für erste Hilfe Zwecke ein SAN-Rucksack zur Verfügung stehen, welcher mit EH-Material, Handschuhen, Handdesinfektion und einem Beatmungsbeutel ausgestattet ist. 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!).

### 3.4 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.
- 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.

## 4 Verhaltensregeln

### 4.1 Trainingsvorbereitung

- Es wird empfohlen, einen wöchentlichen Stunden- und Zeitplan für das Training zu erstellen.
- Trainingspläne sollten den Sportlern möglichst vorab per E-Mail/Homepage 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.

### 4.2 Betreten und Verlassen der Sportstätte

- In der Übergangsphase sollte auf die Bildung von Fahrgemeinschaften zum Training verzichtet werden.
- 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

### 4.3 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 für die Nachverfolgung ist zu erstellen. Die Liste gilt es vier Wochen zu verwahren und anschließend zu vernichten. Die

Datenschutzordnung und -richtlinie der DLRG OG Bottrop e.V. ist hierbei von den Trainern einzuhalten.

- Sportler und Trainer, welche die das Hygienekonzept nicht anerkennen wollen, werden vom Training ausgeschlossen.
- 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 zur Verfügung gestellt werden.
- Eine Digitale Nachverfolgung kann auch über Check-In Funktion der Corona Warn-App erfolgen.

#### 4.4 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.
- Wenn der Mindestabstand von 1,5m nicht eingehalten werden kann, haben die Trainer, Ausbildungsassistenten und sonstige Helfer während des gesamten Trainingsbetriebes Mund-Nasen-Schutz zu tragen (dieser wird vom Verein bereitgestellt).

#### 4.5 Hinweise zum Umgang mit Begleitpersonen

- Das Training findet unter Ausschluss von Zuschauern, Gästen oder anderen Personen statt, die nicht direkt am Training beteiligt sind.

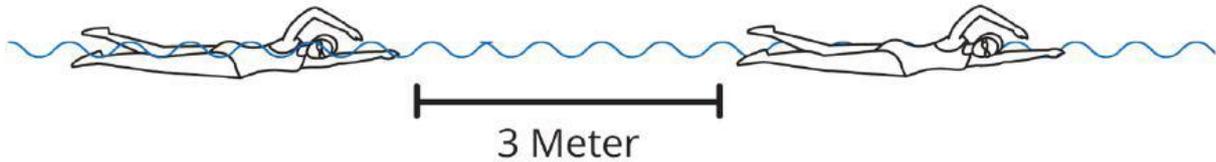
#### 4.6 Sportartspezifische Verhaltensregeln

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.

#### 4.7 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. Ausnahmsweise kann der Abstand auf mindestens 2 Meter reduziert werden, wenn es sich um eine Trainingsgruppe mit annähernd gleicher Leistung handelt. (Siehe Allgemeine Abstandsregeln kommunizieren).



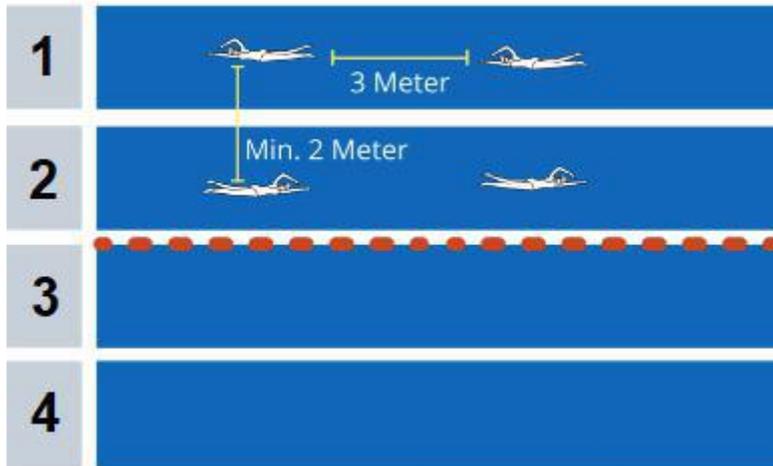
- Es dürfen ausschließlich persönliche oder vorher vom Trainer/Helfer desinfizierte Trainingsutensilien (Paddles, Schwimmbretter, Pull boys, Schwimfflossen etc.) verwendet werden. Die persönlichen Utensilien dürfen nicht in der Sportstätte gelagert werden. Die Lagerung während des Trainings erfolgt unter Beachtung der Abstandsregeln auf der Beckenkannte/dem Beckenumgang.
- Jeder Sportler nimmt ein Handtuch mit zum Beckenbereich. Nach dem Training wird sich ohne zu Duschen, 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 (4/6 Bahnen) mit Leinen

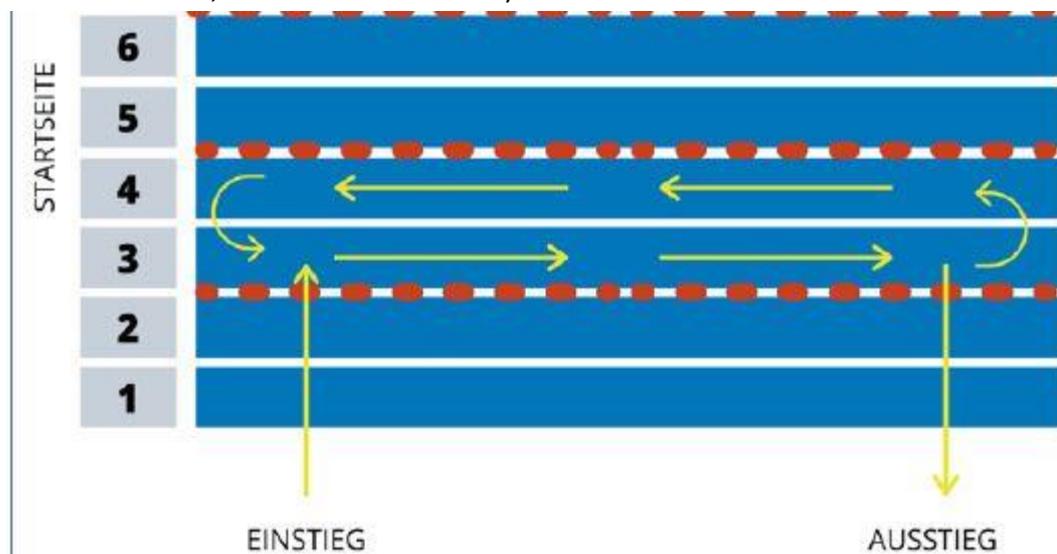
Hinweis: Die Trainingsform empfiehlt sich nur für Gruppen mit vergleichbarer Leistung und vergleichbaren Trainingsinhalten, um ein Aufschwimmen zu vermeiden.

- 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 bzw. 4.
- Die nächste Abbildung zeigt wie der Einstieg für die Bahnen 3-4 erfolgt. Wenn 6 Bahnen zur Verfügung stehen. Zuerst steigen die Sportler\*innen auf Bahnen 3 und 4 ins Wasser, anschließend Bahnen 1 und 2. Beim Ausstieg ist es umgekehrt (zuerst Bahnen 1 und 2, anschließend 3 und 4).



#### 4.8 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.

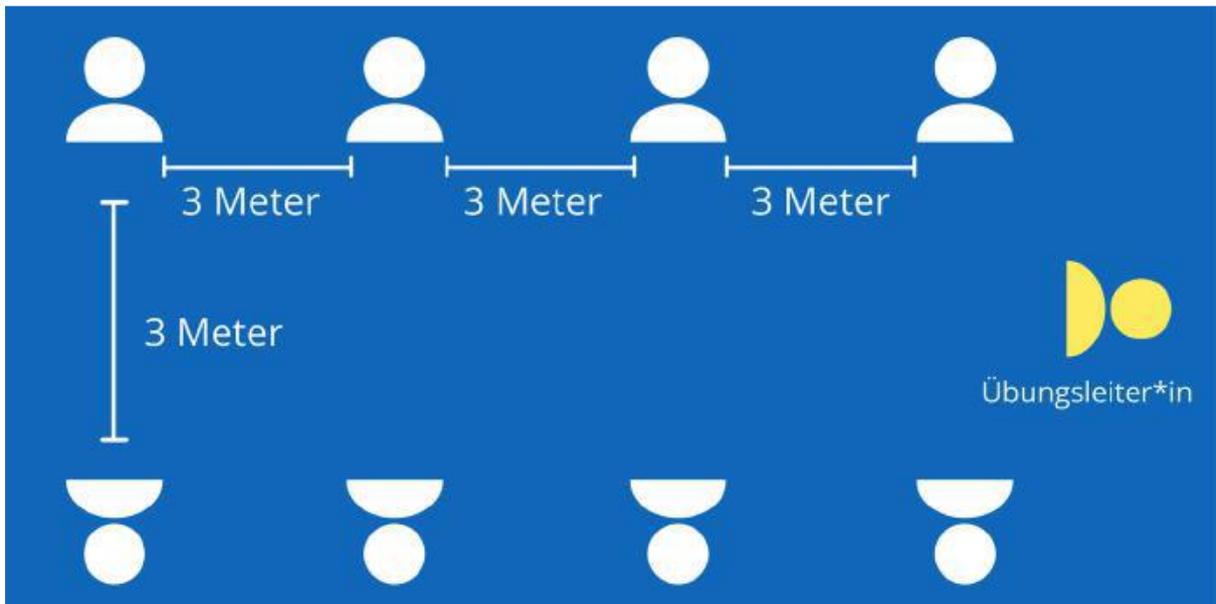
- Sprünge sind so auszuführen, dass sich immer nur ein Sportler auf einer Wasserfläche von 20 m<sup>2</sup> außerhalb des Eintauchbereiches befindet.
- Parallel-Sprünge sind zulässig. Die Sportler verlassen das Becken nacheinander mit Abstand oder über getrennte Ausstiegsleitern.
- Bewegungsführende 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.

#### 4.9 Schwimmkurs Anfänger

- Anfänger-Schwimmkurse sollten in einem Lehrschwimmbecken mit stehtiefem Wasser durchgeführt werden.
- Die Gruppengröße darf maximal acht Personen nicht überschreiten (exklusive Übungsleiter). Das anerkannte Betreuungsverhältnis von 1:3 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.

#### Organisation Stationäre Übung am Beckenrand

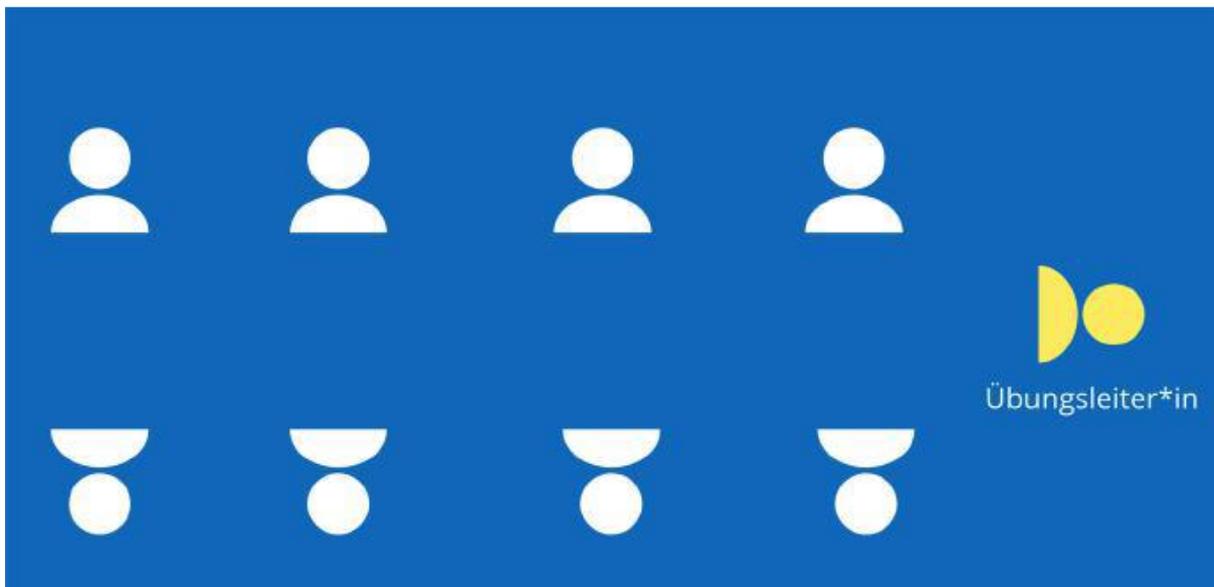
(z.B. aktives Ausatmen ins Wasser mit einer Hand am Beckenrand)



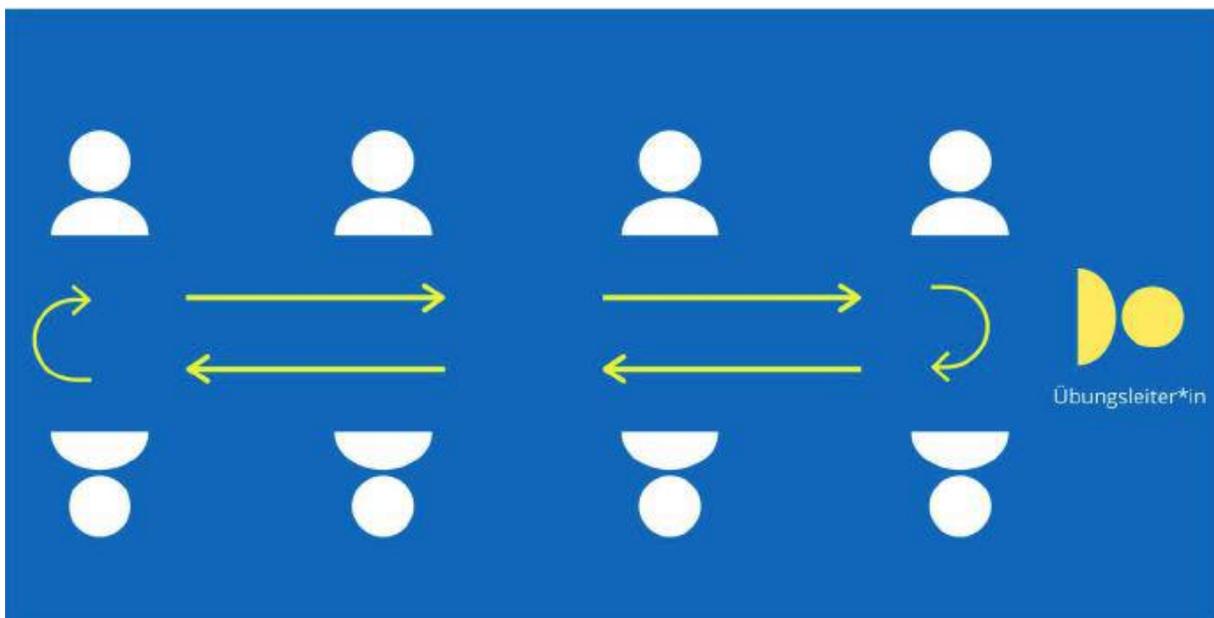
### Organisation Stationäre Übung frei im Wasser

(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 1:3 sollte bei Teilnehmerzahlen über 8 nicht unterschritten werden.



### Organisationsform „Kreisverkehr“



#### 4.10 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).
- 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 Sportmediziner/In 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 OG Bottrop 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 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 zu Hause durchgeführt. Wir empfehlen die Schwimmsachen bereits zu Hause anzuziehen.
- 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)		

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

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