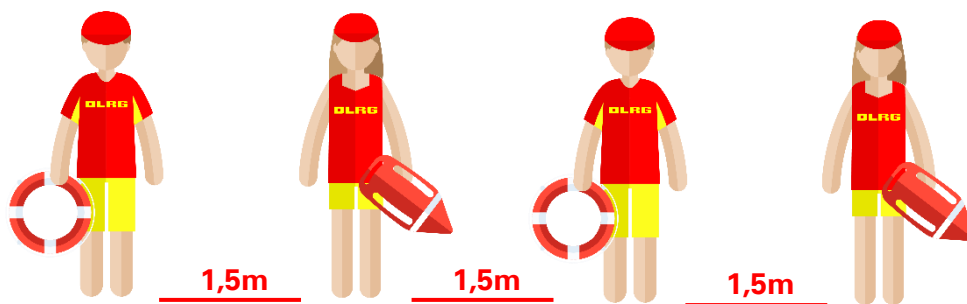


# Hygiene- und Verhaltensregeln beim Schwimmtraining im Freibad Rolfshagen

Ab sofort ist das Schwimmtraining im Freibad Rolfshagen unter Einhaltung der Hygiene- und Verhaltensregeln wieder möglich. Wir möchten Euch diese, zum größten Teil bereits bekannten Regeln, an die Hand geben und bitten Euch diese aufmerksam durchzulesen und auch einzuhalten!

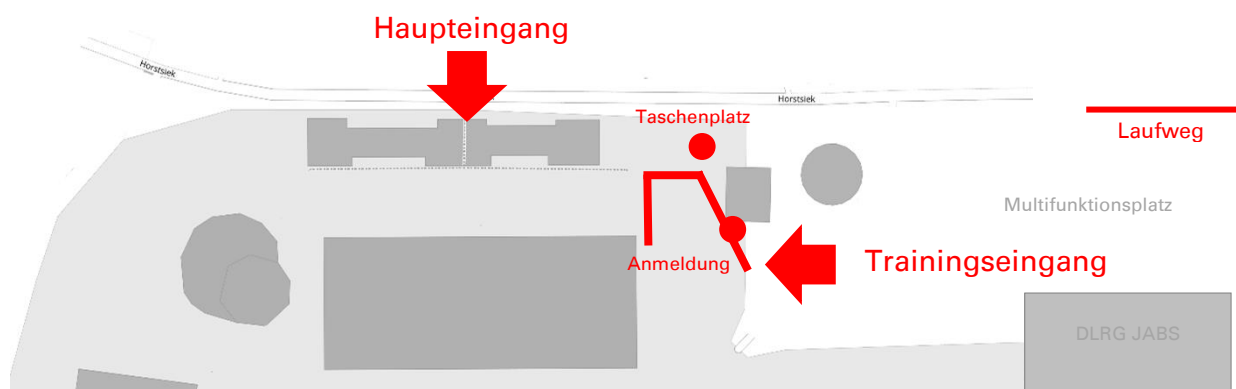
## Grundsätzliche Regeln

- Die Teilnehmer\*innen fühlen sich gesund und weisen keinerlei Symptome von COVID-19 auf.
- Der Mindestabstand von 1,5 Metern ist immer einzuhalten.
- Die Hände sind regelmäßig mit Seife und Wasser zu reinigen.
- Aufgrund des begrenzten Zutritts zum Freibad (maximal 250 Personen) bitten wir die Eltern nicht mit ins Bad zu kommen.



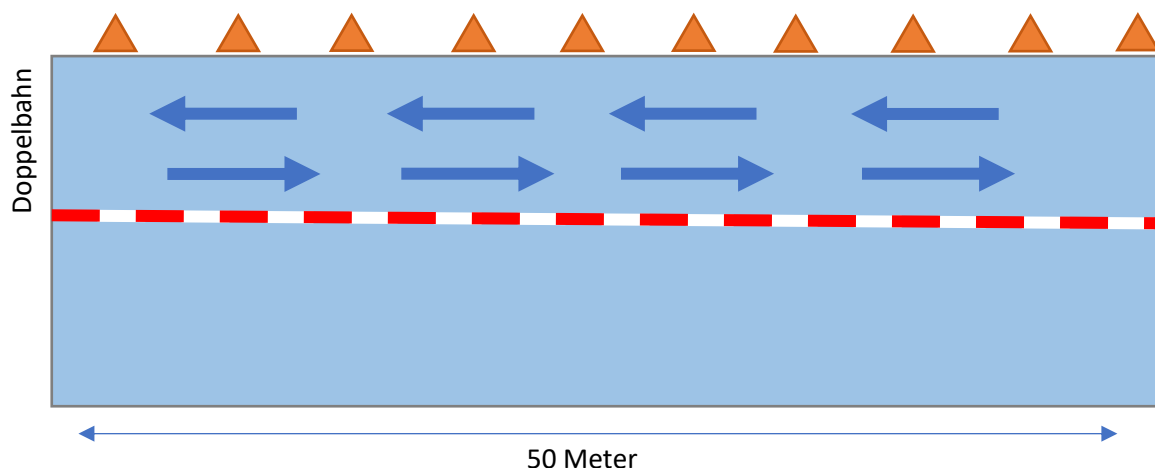
## Vor dem Training

- Die Teilnehmer\*innen erscheinen pünktlich, am besten 10 Minuten, vor Trainingsbeginn.
- Wenn möglich ziehen die Teilnehmer\*innen bereits vor dem Training die Schwimmbekleidung an.
- Fahrgemeinschaften außerhalb der häuslichen Gemeinschaft sollten vermieden werden.
- Im Wartebereich vor dem Einlass zum Training soll keine Gruppenbildung stattfinden.
- Die Teilnehmer\*innen warten bis zum Einlass durch einen Trainer\*in am Tor.
- Der Einlass zum Training findet unterhalb des Freibades vom Multifunktionsplatz aus statt.
- Vor Trainingsbeginn müssen alle Teilnehmer\*innen sich in eine Anwesenheitsliste eintragen und dabei den Namen und eine Telefonnummer angeben. Mit der Unterschrift bestätigen die Teilnehmer\*innen, dass sie symptomfrei sind und mit einer Speicherung ihrer Daten einverstanden sind. Die Daten werden für 4 Wochen gespeichert und können bei einem positiven COVID-19 Fall an das zuständige Gesundheitsamt weitergegeben werden.
- Die Schwimm Taschen aller Teilnehmer\*innen werden zusammen an einem festgelegenen Punkt aufbewahrt und nicht im Freibad verteilt. Bitte keine Wertsachen in den Taschen.
- Vor dem Training duschen die Teilnehmer\*innen, wenn möglich an den Außenduschen.



## Während des Trainings

- Pro Doppelbahn sind maximal 10 Teilnehmer beim Schwimmtraining erlaubt.
- Auch beim Schwimmen ist der Mindestabstand einzuhalten.
- Da das Teilen von Schwimmhilfen nicht erlaubt ist, bietet die DLRG Schwimmhilfen zum Kauf an. Diese dürfen nicht weitergegeben werden. Genaue Informationen verteilt der Trainer\*in.
- Für Pausen oder Besprechungen der Aufgaben stellen sich die Teilnehmer\*innen entweder am Beckenrand mit Abstand auf, oder schwimmen zu einer freien Pylone und halten sich am Beckenrand fest.
- Pausen können jederzeit am Beckenrand an einer freien Pylone gemacht werden.



- Das Springen vom Beckenrand, einem Startblock oder den Sprungtürmen ist bis auf Ausnahmen zur Erlangung von Schwimmabzeichen nicht möglich.
- Toiletten vor Ort stehen zur Verfügung. Wir raten jedoch zu einem Toilettengang zu Hause vor dem Training.

## Nach dem Training

- Zum Umziehen stehen den Teilnehmer\*innen begrenzt die Einzelumkleidekabinen des Freibades zur Verfügung.
- Auf das Duschen im Freibad sollte verzichtet werden. Wir empfehlen das Duschen zuhause.
- Die Schwimm Taschen der Teilnehmer\*innen sind geordnet vom Aufbewahrungsplatz zu nehmen.
- Die Teilnehmer\*innen verlassen das Freibad ebenfalls am Tor am Multifunktionsplatz.
- Sollten direkt nach dem Training oder innerhalb der nächsten zwei Wochen Symptome einer COVID-19 Erkrankung auftreten, ist der Teilnehmer\*in verpflichtet dieses unverzüglich dem Trainer\*in zu melden.