

Trainingskonzept SARS-CoV-2-Pandemie

Taunusbad Usingen



TAUNUSBAD

Inhaltsverzeichnis

Allgemeine Hinweise	3
Vorbereitung des Trainings	4
Trainingsdurchführung	5
Aquafitness	6
Schwimmkurse	6
Nachbereitung des Trainings.....	6
Trainingszeiten.....	7
Mitgeltende Unterlagen/Referenzen	7

Allgemeine Hinweise

Die Ansteckung des SARS-CoV-2 („neuartiges Coronavirus“) erfolgt nach aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen am ehesten über Tröpfcheninfektion. Dies bedeutet beim Niesen, Husten, aber auch beim schlichten Ausatmen einer mit dem Virus infizierten Person wird ein feiner, unsichtbarer Nebel (Aerosol) gebildet, der das Virus weiterträgt. Das Einatmen dieses Nebels einer weiteren Person führt zur Infektion dieser Person. Das bedeutet nicht, dass die zweite Person zwingend an dem Virus erkrankt, auch wenn das SARS-CoV-2 als hoch infektiös eingestuft wird. Wohl aber, dass diese zweite Person als Überträger des Virus dient.

Ob eine Person an dem Virus erkrankt hängt von vielen prädisponierenden Faktoren ab. Ältere Personen mit Herz- und Lungenvorerkrankungen erkranken häufiger und schwerer, aber auch junge Menschen sind nicht davor gefeit. Mutmaßlich ist die Anzahl der Viren, mit denen eine Person in Kontakt gekommen ist für die Erkrankung und für die Schwere des Krankheitsverlaufs entscheidend.

Eine Kontaktinfektion über Türklinken, Händeschütteln o.ä. ist ebenfalls möglich.

Unsere Aufgabe ist es daher, die Virusmenge in der Luft trotz Wiederaufnahme des Trainingsbetriebes so gering wie möglich zu halten und weiterhin die Übertragung des Virus über Oberflächen (Kontaktinfektion) zu vermeiden.

Oberstes Gebot ist daher der gegenseitige Abstand zueinander: Je größer der Abstand zu einer potenziell virustragenden Person ist, desto eher wird die Menge an Viren in der Luft „verdünnt“ und desto weniger ansteckend ist die andere Person. Weiterhin dient ein Mund-Nasen-Schutz (MNS) dazu, die Bildung des keimtragenden Aerosols zu verringern.

Im Folgenden haben wir einige Regeln zusammengestellt, die die gemeinsame Wiederaufnahme des Trainingsbetriebes so sicher wie möglich gestalten sollen. Diese sind mit beiden genannten Vereinen ebenso wie mit dem Hochtaunuskreis als Träger des Taunusbades abgestimmt.

- Die Abstandsregel von mindestens 1,5m ist immer einzuhalten. In besonderen Fällen gilt ein größerer Mindestabstand. Dieser wird separat aufgeführt.
- Insgesamt dürfen sich, exklusive Angestellte des Taunusbades, maximal 16 Personen (Summe aus Trainingsteilnehmern und Übungsleitern) im Schwimmbad aufhalten.
- Das Bilden von Gruppen ist nicht gestattet.
- Den Anweisungen der Trainer und des Badpersonals ist ohne weitere Aufforderung Folge zu leisten. Die Nichteinhaltung der Anweisungen oder der Regeln führt zum sofortigen Ausschluss vom Training.
- Vorhandene Beschilderungen, Wegweiser oder Markierungen sind zu beachten und einzuhalten.
- Es soll auf gegenseitige Rücksichtnahme geachtet werden.
- Die Erziehungsberechtigten müssen bei Minderjährigen dafür Sorge tragen, dass die hier aufgeführten Regeln vor dem ersten Training bekannt sind. Jeder Sportler muss die hier aufgeführten Regeln vor dem ersten Training so verinnerlichen, dass diese zu jeder Zeit eingehalten werden können.
- Jeder Sportler und bei Minderjährigen die Erziehungsberechtigten und alle Übungsleiter müssen vor dem ersten Training eine Erklärung über die Kenntnis, Einhaltung und das Einverständnis über die hier dargestellten Regeln abgeben.
- Die Übungsleiter sind für die Durchsetzung der Regeln verantwortlich und tragen die Verantwortung für die korrekte Durchführung des Trainings.
- Die Duschen sind abgeschaltet. Übungsleiter sowie Trainingsteilnehmer werden gebeten vor und nach dem Training zu Hause zu duschen.

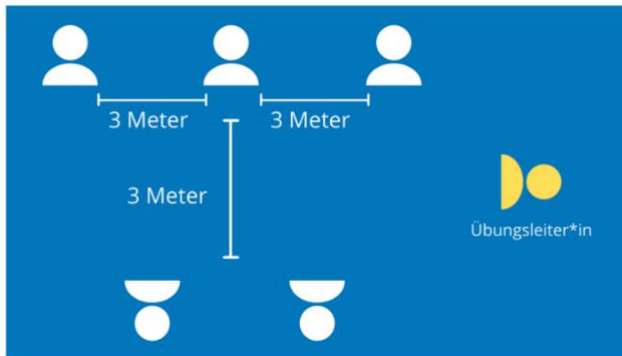
- Die Toiletten sind geöffnet. Dies dürfen jeweils nur von einer Person betreten werden.
- Das Benutzen von Föhnen ist untersagt.
- Das Rasieren, Haare färben, Schminken und aufwendiges Kämmen und Frisieren der Haare ist untersagt.
- Im gesamten Schwimmbad ist bis zum Einsteigen ins Wasser ein Mund-Nasen-Schutz zu tragen. Beim Aussteigen aus dem Wasser ist dieser unverzüglich wieder anzuziehen.
- Die Trainingsgruppen sollen möglichst homogen sein. Die Teilnehmer sollen nicht zwischen verschiedenen Gruppen wechseln.
- Es dürfen nur symptomfreie Personen am Trainingsbetrieb teilnehmen. Fieberhafte Erkrankungen bitten wir kontaktfrei an die Übungsleiter zu melden.
- Die Verantwortung an einem Training teilzunehmen, insbesondere für den zu Risikogruppen zugehörigen Personen, obliegt jedem selbst.
- Die Teilnehmer jedes Trainings werden im Vorfeld, spätestens zu Trainingsbeginn namentlich erfasst.
- In der Schwimmhalle soll der Kontakt zu Gegenständen möglichst vermieden werden. Beim Sitzen auf Stühlen oder Bänken ist ein Handtuch unterzulegen.
- Wettkämpfe, wettkampfähnliche Veranstaltungen oder das Herstellen wettkampfähnlicher Situationen ist nicht gestattet.

Vorbereitung des Trainings

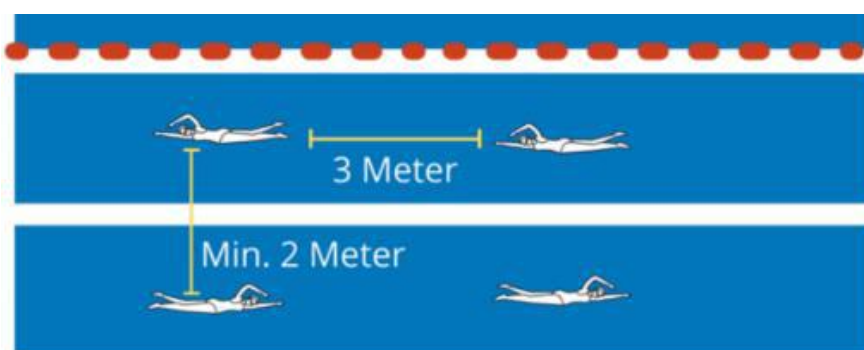
- Die Anreise zum Schwimmbad erfolgt einzeln. Fahrgemeinschaften sind nicht gestattet, es sei denn die Personen stammen aus einem Haushalt.
- Die Anreise zum Training muss pünktlich erfolgen. Die Gruppe wird geschlossen zu Beginn des Trainings eingelassen, vor- und nachher wird die Zugangstür zum Schwimmbad verschlossen.
- Es ist für jedes Training ein frisches Handtuch und frische Badebekleidung zu verwenden. Handtücher sind als Kochwäsche zu waschen. Schwimmbrillen, Badekappen, Bretter und sonstige Hilfsmittel sind nach jedem Training zu trocknen (aus der Tasche nehmen).
- Die Schwimmhalle ist einzeln zu betreten.
- Begleitpersonen (z.B. Eltern, Freunde usw.) dürfen das Bad nicht betreten.
- Im Eingangsbereich sind die Hände von jedem Sportler unter Aufsicht des Übungsleiters zu desinfizieren. Desinfektionsmittelspender stehen am Eingang bereit.
- Das Umziehen erfolgt in Einzelkabinen und mit maximal zwei Personen pro Sammelumkleide.
- Zwischen den Trainings aufeinanderfolgender Gruppen wird genügend Zeit gelassen, sodass die Gruppen sich nicht begegnen. Das Umziehen muss schnell und ohne Verzögerungen erfolgen. 5-10 Minuten sollen dafür i.d.R. nicht überschritten werden.

Trainingsdurchführung

- Sollen Trainingsinhalte an Land stattfinden, ist dabei ein Mindestabstand von 3m einzuhalten:



- Es dürfen nur eigene Hilfsmittel, wie z.B. Bretter, Poolnudeln oder Flossen verwendet werden. Diese dürfen nicht verliehen werden und sind von den Sportlern nach jedem Training zu desinfizieren und zu trocknen. Die Lagerung darf nicht im Schwimmbad erfolgen. Der Geräteraum bleibt verschlossen.
- Partnerübungen sind untersagt. Das Training findet kontaktfrei und unter Einhaltung der Abstandsregeln statt.
- Im Wasser gilt ein Mindestabstand von 2m.
- Die Sprunganlagen können nur einzeln benutzt werden.
- Instruktionen sollen mit möglichst großem Abstand erteilt werden. Der Mindestabstand von Übungsleitern zu den Sportlern beträgt dabei min. 3m. Es können Hilfsmittel wie eine Tafel oder ggf. ein Megafon verwendet werden.
- Das Becken wird durch Leinen unterteilt. Dabei kann das Becken in Doppelbahne und/ oder Einzelbahnen aufgeteilt werden.
- Es wird im Kreisverkehr geschwommen. Dabei soll sich am jeweils äußeren Rand der Bahn gehalten werden.
- Es gilt ein Mindestabstand von 3m nach vorne und hinten.
- Auf einer Einfachen Bahn ist das Überholen nicht gestattet. Auf einer Doppelbahn darf, unter Einhaltung der Anstandsregeln, überholt werden.
- Die Maximale Teilnehmerzahl für eine Bahn beträgt 8-10 Personen. Die genaue Anzahl liegt im Ermessen des Übungsleiters in Abhängigkeit der Zusammensetzung und Struktur der Gruppe.



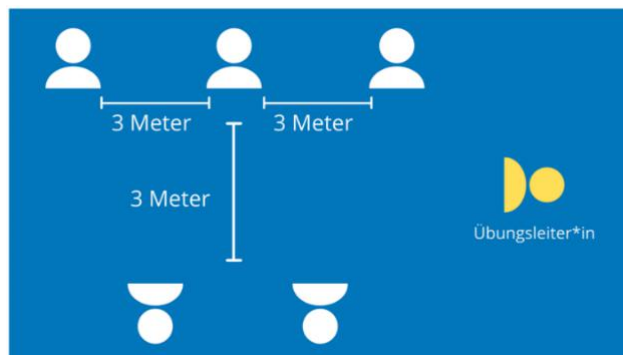
- Pro Bahn soll, soweit nicht anders notwendig oder vorgeschrieben, nur ein Übungsleiter anwesend sein.

Aquafitness

- Pro Teilnehmer muss eine Fläche von 9m² zur Verfügung stehen. Wird der Trainingsbetrieb im Nichtschwimmerbereich ausgeübt, können dort max. 10 Personen teilnehmen.
- Beim Betreten des Beckens muss die Treppe genutzt werden. Die Teilnehmer, die zuerst das Becken betreten, nehmen die Plätze an der Fensterfront ein. Alle darauffolgenden Teilnehmer rücken unter Einhaltung des Abstandes auf. Das Verlassen erfolgt in umgekehrter Reihenfolge.
- Findet zeitgleich im Schwimmerbereich ein Training statt, so ist die Trennleine einzuziehen.
- Pro Aquafitnessgruppe soll soweit nicht anders notwendig oder vorgeschrieben, nur ein Übungsleiter anwesend sein.
- Instruktionen sollen mit möglichst großem Abstand erteilt werden. Der Mindestabstand von Übungsleitern zu den Sportlern beträgt dabei min. 3m. Es können Hilfsmittel wie eine Tafel oder ggf. ein Megafon verwendet werden.

Schwimmkurse

- Schwimmkurse können nur stattfinden, soweit diese kontaktfrei gestaltet werden können.
- Die Kursteilnehmer sollen sich bereits möglichst selbstständig umkleiden und orientieren können.
- Es sind keine Betreuung oder Begleitpersonen zugelassen, die Gesamtzahl an Personen im Schwimmbad inklusive Angestellter des Taunusbades beträgt 16 Personen.
- Zwischen den Teilnehmern muss ein Mindestabstand von 3m eingehalten werden. Soweit sich der Übungsleiter im Wasser befindet benötigt dieser ausreichend Platz für Instruktionen.



- Es soll soweit nicht anders notwendig oder vorgeschrieben, ein Betreuungsverhältnis von 1:6 eingehalten werden.

Nachbereitung des Trainings

- Vor dem Verlassen der Schwimmhalle muss sich jeder abtrocknen.
- Das Duschen nach dem Training ist im Schwimmbad nicht möglich und nicht gestattet.
- Das Verlassen der Schwimmhalle erfolgt über die Damenduschen.
- Das Umziehen erfolgt in Einzelumkleiden oder mit maximal zwei Personen pro Sammelumkleide.
- Das Föhnen, aufwendiges Frisieren oder Kämmen sowie Schminken und alle nicht zwingend notwendigen Tätigkeiten sind zu unterlassen. Das Schwimmbad ist unverzüglich zu verlassen.

- Sollten insbesondere Kinder vom Schwimmbad abgeholt werden, so soll die abholende Person rechtzeitig vor Ort und auf dem Parkplatz warten, sodass der Abgeholt nicht warten muss und es so zu unnötiger Gruppenbildung kommt.

Trainingszeiten

Montag 17:00 Uhr bis 18:45 Uhr: UTSG

Montag 19:15 Uhr bis 21:00 Uhr: DLRG

Dienstag 17:00 Uhr bis 20:30 Uhr: UTSG

Mittwoch 17:00 Uhr bis 20:30 Uhr: UTSG

Donnerstag 17:00 Uhr bis 20:30 Uhr: UTSG

Freitag 17:00 Uhr bis 20:30 Uhr: DLRG

Mitgeltende Unterlagen/Referenzen

- Hygienekonzept des Taunusbades Usingen in der gültigen Fassung
- Haus- und Benutzungsordnung des Taunusbades Usingen in der gültigen Fassung
- „Die zehn Leitplanken des DOSB“
- DSV-Leitfaden
(https://cdn.dosb.de/user_upload/www.dosb.de/Corona/UEbergangsregeln/200504_RW-Vorlage_DSV_Leitfaden_Vereine-DOSB-EF.pdf)
- Rundschreiben COVID-10 des DLRG Landesverbandes Hessen e.V.
- Handreichungen des Landratsamtes