

KONZEPTION FÜR DIE WIEDERINBETRIEBNAHME SAARLÄNDISCHER BÄDERBETRIEBE

Saarländischer Schwimmbund & DLRG Bezirk Saarbrücken

Stand 13.05.20

Vorwort

Sehr geehrte Damen und Herren,

Wir befinden uns in einer Phase der schrittweisen Aufhebung von Beschränkungen im Rahmen der Bekämpfung der Corona-Pandemie durch die Landesregierungen. Öffnungen finden unter stetiger Evaluierung der Entwicklung des Infektionsgeschehens statt.

Seit vielen Wochen ist Sporttreiben für Gesundheits- und Vereinssportler insbesondere der Schwimmsport lediglich durch alternative Formen des Sports, in der Regel außerhalb Ihrer eigentlichen Sportart, möglich. Für Einige bedeutet das aber auch das vollständige Aussetzen gesundheitlicher, sportlicher Bewegung. Das allgemeine Bewusstsein für Hygiene und Abstandshaltung hat sich in der Bevölkerung andererseits deutlich erhöht und ist in den Alltag eingeflossen, was sich auch in den sinkenden Infektionszahlen zeigt. Dies ermöglicht wiederum weitere, verantwortungsbewusste Öffnungen.

Wir, die wassersporttreibenden Vereine, sind ebenso interessiert in Zusammenarbeit mit den Vereinen, Behörden und Badbetreibern, die saarländischen Schwimmbäder für Vereins-, Gesundheits- und Rehasport schrittweise wieder zu eröffnen. Hierzu schlagen wir im Folgenden auch konkrete Regelungen und Maßnahmen vor, um in diesem Rahmen dem Infektionsschutz und der Hygiene ausreichend Rechnung zu tragen.

Das Umweltbundesamt schreibt, dass "ein gut durchdachtes Konzept für den Schwimmsport im Verein [...] eine gute Grundlage darstellen [kann] für den generellen öffentlichen Schwimmsport. Schwimmsport im Verein ist stets geordnet und unterliegt den Weisungen des Vorstandes und des Trainers"¹. In Kooperation mit den Bädern kann so gemeinsam eine schrittweise Öffnung aller Bäderbetriebe stattfinden.

Es geht hier nicht um soziale Freizeit Treffpunkte, sondern um:

- die Sicherstellung des Schwimmenlernens,
- Sicherheit im Wasser zu erlangen,
- die Ausbildung und Förderung von Nachwuchstalenten,

- die Ausbildung und das Training von Rettungsschwimmern,
- den Gesundheitssport für beeinträchtigte Menschen, die im Wasser die Einzige Bewegungsmöglichkeit haben (zB Rehasport)
- die Präventionsbereiche Gesundheits- und Rehasport, welche eine gesündere Bevölkerung ermöglichen, und Ersparnisse für die Krankenkassen bringen,
- den Gesundheitssport als Ausdauertraining für Breiten- und Freizeitsportler (z.B. auch Aquajogging, Triathlon), denn auch dieser leidet unter der Schließung der Bäder.

Nicht zu vergessen ist außerdem der Wettkampfsport. Auch hier leiden Wettkampf- und Leistungssportler unter dem Ausfall des Trainings und der Wettkampferfahrung, welche durch alleinige Landeinheiten keineswegs ersetzt werden können.

Vor nunmehr über 9 Wochen, wurden jegliche Wassersporttreibenden jäh aus ihrer gewohnten Umgebung gerissen. Im Bereich des Gesundheitssports kann dies zu weitreichenden gesundheitlichen Folgen führen, im Bereich Breiten- und Wettkampfsport geht es unter anderem um junge Talente, die zur Zeit den Anschluss verlieren, aber auch Wettkampf- und Leistungssporttreibende haben mit großen Einbußen zu kämpfen, denn je länger die wasserfreie Zeit andauert, desto mehr verlieren sie an Form und Anschluss, sowie an Perspektive.

Schwimmkurse mussten, ohne dass den Kindern das Schwimmen vermittelt werden oder auch nur eine pädagogisch sinnvolle Unterbrechung geplant werden konnte, abgebrochen werden. Genauso mussten Ausbildungen und Wiederholungsprüfungen von Rettungsschwimmern ohne Vorbereitung abgebrochen werden. Und das in einer Zeit, in der sie an den saarländischen Seen für den Wasserrettungsdienst gebraucht werden. Regelmäßiges Training zur Saisonvorbereitung des Wasserrettungsdienstes war ebenfalls nicht möglich.

Das organisierte Sporttreiben durch die saarländischen Vereine, Bäder und private Dienstleister, gewährleistet klare Strukturen und Abläufe, welche die Einhaltung der Vorgaben und Verhaltensregeln gewährleisten können. Es bestehen klare Kommunikationsstrukturen zu den Mitgliedern, um jederzeit über Neuerungen informieren zu können.

Daher sehen wir es als sinnvoll an, und hoffen alle Beteiligten überzeugen zu können, dass eine schrittweise Wiederinbetriebnahme der saarländischen Bäder im Rahmen des geleiteten, organisierten Trainings, durchaus im Bereich des Möglichen liegt.

Zunächst können Außenanlagen (Freibäder / Kombibäder mit Außenbecken) den ersten Schritt in eine Wiedereröffnung gehen, im Folgenden haben auch Innenanlagen (jegliche weitere Bäder) die Möglichkeit alle Vorkehrungen zu treffen, um ihre Türen für ein organisiertes Sporttreiben wieder zu öffnen.

Natürlich müssen einige Vorkehrungen je nach Anlage und lokalen Gegebenheiten beschlossen und angepasst werden, doch auch hiermit haben einige Bäder bereits begonnen, und warten nun nur noch auf die entsprechende behördliche Genehmigung.

Wir als Vereine sind bereit, tatkräftig zu unterstützen.

I. Bäderspezifische Voraussetzungen

1. Ein- & Ausgänge

Nach Möglichkeit sollte lediglich ein Eingang, sowie an anderer Stelle ein Ausgang (ggf. Fluchttüren) zur Verfügung stehen, um Begegnungsverkehr zu vermeiden. Falls dies nicht möglich ist, sollte durch das Personal, Übungsleiter*innen/ Trainer*innen o.ä. darauf geachtet werden, dass Begegnungen minimiert werden.

Beispielsweise kann eine "Blockabfertigung" in wechselnder Richtung bzw. Ampelfunktion erfolgen, um an Engstellen Begegnungen zu vermeiden..

Die Abstandsregelungen gelten selbstverständlich auch im Schwimmbad weiter, daher sind sind Markierungen im Abstand von 1,5-2m vorzunehmen (z.B. mit Klebeband) um die Einhaltung zu erleichtern.

Auch eine Wegleitung durch Markierungen ist sinnvoll.

Nach Möglichkeit sind manuelle Ein- und Ausgangstüren offen zu halten (ausgeschlossen Brand- und Rauchschutztüren ohne Rauchdetektoren), wobei hierdurch die Raumluftechnik nicht beeinträchtigt werden darf. Die Luftbewegung ist wichtig, um Aerosole auf den Boden nieder zuschlagen, hierfür wird eine funktionsfähige Raumluftechnik benötigt. Diese sollte möglichst auf die höchste Leistungsstufe geschaltet werden.

Zur Minimierung von Griffflächen, sollten Drehkreuze und manuelle Drehtüren eingeklappt werden.

Vor allem am Eingang, sollten entweder alkoholische Händedesinfektionsmittel (mindestens "begrenzt viruzid/gegen behüllte Viren") zur Verfügung gestellt werden oder zum gründlichen Händewaschen mit Seife (min. 30 Sekunden) aufgefordert werden (z.B. frei zugängliche Toiletten im Eingangsbereich) um relevante Keime schon vor Betreten des Bades zu reduzieren.

Wenn Kinder im Kindergarten- bzw. Grundschulalter Desinfektionsmittel nutzen, so ist dieses permanent zu beaufsichtigen, damit keine Gesundheitsschäden durch Fehlanwendung (z.B. Eintrag in die Augen) auftreten können.

Neben dem Händedesinfektionsmittel sollte auch gut sichtbar eine Anleitung zur korrekten Händedesinfektion zur Verfügung gestellt werden, damit eine wirksame Anwendung erfolgen kann.

Aufenthaltsmöglichkeiten (Stühle, Bänke, etc) sind zu entfernen bzw. zu sperren, um Grüppchenbildungen entgegen zu wirken.

Des Weiteren kann es ggf. bei geschlossenen Eingängen sinnvoll sein, eine Wegleitung vorzunehmen, um lediglich begrenzte Bereiche zur Verfügung zu stellen und somit die Gesamtheit der zu reinigenden und zu desinfizierenden Bereiche überschaubarer zu halten.

Das Tragen eines Mund und Nase bedeckenden Schutzes beim Betreten des Bades ist verpflichtend, gemäß der allgemeinen Verordnungen des Landes im Rahmen der Pandemie.

Zudem sollten im Eingangsbereich Informationen zum weiteren Aufenthalt und den Regelungen im Bad gut sichtbar ausgehängt werden. Dies gilt ebenso für alle weiteren Bereiche des Bades.

2. Umkleidebereiche

Es sollen nur Einzelumkleiden zur Verfügung stehen. Besteht diese Möglichkeit baulich nicht, müssen in den Sammelumkleiden Markierungen im Abstand von 2m vorgenommen werden, an welchen sich Besucher orientieren können.

Dabei kann ggf. auch mit Farben gearbeitet werden, was vor allem für Kinder und Jugendliche eine Vereinfachung darstellt. Dabei würde jeder Besucher beim Eintritt eine Farbe, z.B. durch Vergabe eines Bändchens, zugeteilt bekommen, welche für den zu nutzenden Umkleidebereich steht.

Die Orientierung und Einhaltung der Abstände während des Umkleidens sind so für alle Beteiligten überschaubarer. Alternativ bzw. zusätzlich können provisorische Teilungen (zB durch Kunststoffplatten) eingebaut werden.

Jegliche Griff- und Sitzflächen sollen regelmäßig gereinigt und desinfiziert werden. Auch hier bietet sich ein einsehbarer Reinigungsplan an.

Ebenso sollte die Anzahl der zu verwendenden Umkleideschränke eingeschränkt werden, sodass für jeden Umkleidebereich nur ein freier Schrank zur Verfügung steht. Schränke, die nicht unbedingt benötigt werden, sollten nach Möglichkeit abgeschlossen werden.



3. Duschen

Duschen stellt aufgrund der Aerosolbildung ein vergleichsweise hohes Risiko für die Infektionsübertragung dar. Gleichzeitig besteht im Bereich der Duschen zumeist nur eine geringe Luftzirkulation, sodass Aerosole lange in der Schwebe bleiben können und nicht auf den Boden niedergeschlagen werden.

Allerdings ist die Körperreinigung vor dem Schwimmen wichtig, um den Harnstoffeintrag und andere Fremdstoffe in das Schwimmbadwasser zu minimieren. Bei deutlich erhöhtem Eintrag kann möglicherweise die Wasserhygiene nicht kontinuierlich gewährleistet werden.

Wir empfehlen daher die Beschränkung auf das Duschen vor dem Sport um den Fremdstoffeintrag in das Wasser zu minimieren. Freiluftduschen oder Einzelkabinen sind dabei zu bevorzugen. Sammelduschen sollten mindestens mit provisorischen Abtrennungen versehen werden. Auch hier kann ggf analog der Umkleiden mit einem Farbensystem gearbeitet werden. Der Zugang zu Duscheinrichtungen ist im Einbahnverkehr oder per Blockabfertigung zu regeln.

Das Duschen vor Trainingsbeginn ist in Abhängigkeit von den lokalen Gegebenheiten in Kleinstgruppen durchzuführen, wobei auf eine maximale Anzahl von 1 Person pro 10qm geachtet werden sollte.

Die Alternative, zu Hause zu Duschen und in Schwimmkleidung anzureisen, empfehlen wir nicht, da gerade die synthetische Sportkleidung das Schwitzen begünstigt und damit erneut zu einem hohen Harnstoffeintrag in das Schwimmbadwasser führt.

Nach dem Sport wird dagegen auf das Duschen im Schwimmbad verzichtet und erst zu Hause geduscht. Auf das Haareföhnen soll ebenso verzichtet werden.

4. Hygienemaßnahmen im Bad

An allen Ein- und Ausgängen sollten zumindest für das Personal alkoholische Händedesinfektionsmittel (mind. begrenzt viruzid/ gegen behüllte Viren) zur Verfügung gestellt werden. Besucher können auch hier alternativ auf das gründliche Händewaschen mit Seife zurückgreifen.

Jegliche Sitzflächen, Barfuß- und Sanitärbereiche, sowie Beckenumgangsflächen sollten täglich gereinigt und desinfiziert werden.

Die Reinigung und Desinfektion von Griffflächen ist in möglichst kurzen Intervallen (mehrmals täglich) durchzuführen.

Der Aushang eines Reinigungs- und Desinfektionsplans, einsehbar für Personal sowie Badbesucher, wird empfohlen.

5. Aufenthalt im Bad

Der Aufenthalt beschränkt sich rein auf die Wasserzeit, sowie das Abstellen und wieder einsammeln der Sporttasche. Dazu sollten ggf. die Ablageflächen ebenso im Abstand von 2m gekennzeichnet werden.

Sind Spindsysteme im Bad vorhanden, sollte auch hier wie im Umkleidebereich verfahren werden.

Mobile Sitz- und Liegemöglichkeiten in der Schwimmhalle sollten entfernt oder unzugänglich gemacht werden.

6. Schwimmbecken

Hier sollte ebenso eine Wegleitung vor Ort ausgeschildert werden, welche (falls möglich) sowohl einen Einbahnverkehr um die Becken gewährleistet, als auch die Einhaltung der Abstandsregelung vereinfacht.

Die Ein- und Ausstiege sollten einheitlich geregelt werden. Einstiege nahe der Startseite, Ausstiege nahe der Wendenseite.

Kopfsprünge ins Wasser sind nur mit einem Abstand von 2m zu beiden Seiten vorzunehmen, "Überkopf-Wechsel" sind nicht gestattet.

Begegnungsverkehr im Wasser innerhalb einer Schwimmbahn muss ausgeschlossen werden (siehe „Sportartspezifische Verhaltensregeln“).

Beim Benutzen der Aufstiegsleitern an Sprunganlagen sollten möglichst Hygienetücher benutzt werden. Alternativ kann auch hier Desinfektionsmittel aufgestellt werden, wobei dann sichergestellt werden muss, dass die Hände trocken sind. Bei Nutzung von Händedesinfektionsmitteln mit feuchten Händen, kommt es zu einem Verdünnungseffekt, der die Wirksamkeit der Desinfektion mindert oder aufhebt.

Diese und ähnliche Griffflächen sollten ebenso in regelmäßigen Intervallen gereinigt / desinfiziert werden.

6.1 Sportschwimmbecken

Hinweis:

Die folgende Form kann sowohl für 25m-Becken als auch 50m-Becken, (welches durch eine Abtrennung in zwei 25m-Bereiche unterteilt wurde, z.B. DudoBad), angewendet werden.

Die Trainingsform empfiehlt sich vorerst für Gruppen mit vergleichbarer Leistung und vergleichbaren Trainingsinhalten (gleiche Schwimmart), um ein Aufschwimmen zu vermeiden. Dies ist für Trainingsgruppen im organisierten Sport im Normalfall bereits gegeben.

Im ersten Schritt wird jede zweite Leine aus dem Becken entfernt, wodurch drei bis vier sogenannte "Doppelbahnen" mit je ca. 5m Breite entstehen. Alternativ können auch Leinenbrücken / Frühschwimmerbrücken eingebaut werden, die dafür sorgen, dass die Schwimmer*innen kontaktlos im Kreisverkehr schwimmen 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 8 Personen (25m-Becken) bzw. 16 Personen (50m-Becken) pro Doppelbahn unter Einhaltung der Abstandsregel von 2-3m (davor bzw. dahinter) realisiert werden.

Ausnahme: Der Abstand zwischen zwei Sportler*innen kann auf bis zu 2m reduziert werden, wenn die Trainingsgruppe in einem homogenen Leistungsniveau zusammengesetzt werden kann. Demnach dürften dann 12 Personen (25m-Becken) bzw. 24 Personen (50m-Becken) auf einer Doppelbahn trainieren.

Das Überholen oder Annähern auf einen Abstand von weniger als 2m ist untersagt. Der/Die Trainer*in/ (u.ä.) überwacht die Einhaltung.

Es gilt zu beachten, dass auf einer „Doppelbahn“ von 5m Breite im Kreisverkehr seitlich ein Abstand von min. 2m zwischen den Sportler*innen einzuhalten ist. Dieses ist in der Regel gegeben, wenn die Bodenmarkierung für die Schwimmbahn als Orientierung genutzt wird.

Daraus ergibt sich folgende Abstandsregel:

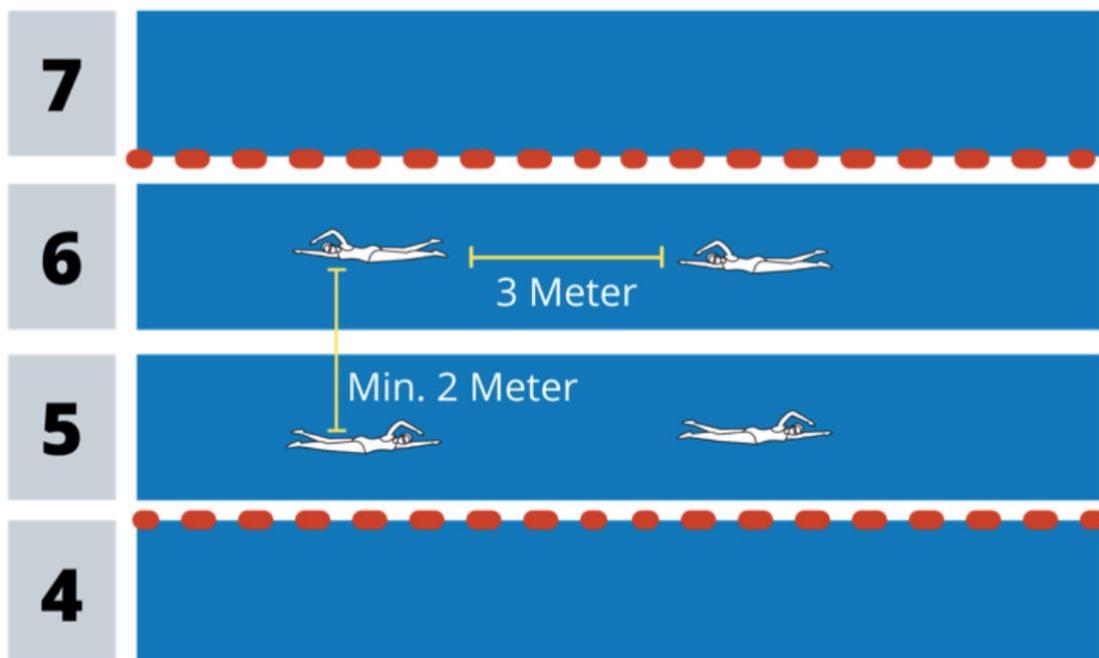


Abbildung 1: Abstand zwischen den Schwimmern bei der Doppelbahnbelegung (aus dsv Konzept 2020)

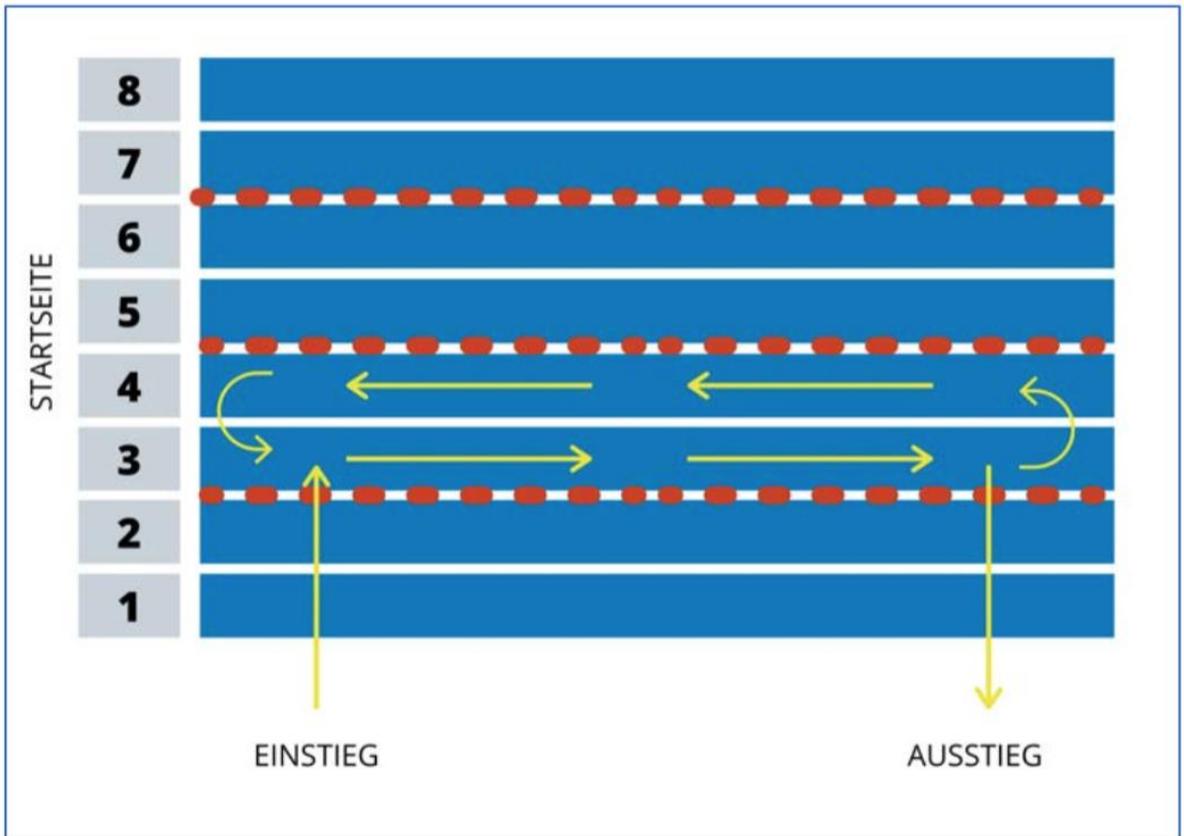


Abbildung 2: Ein- und Ausstieg auf Bahn 3 und 4 (aus dsv Konzept 2020)

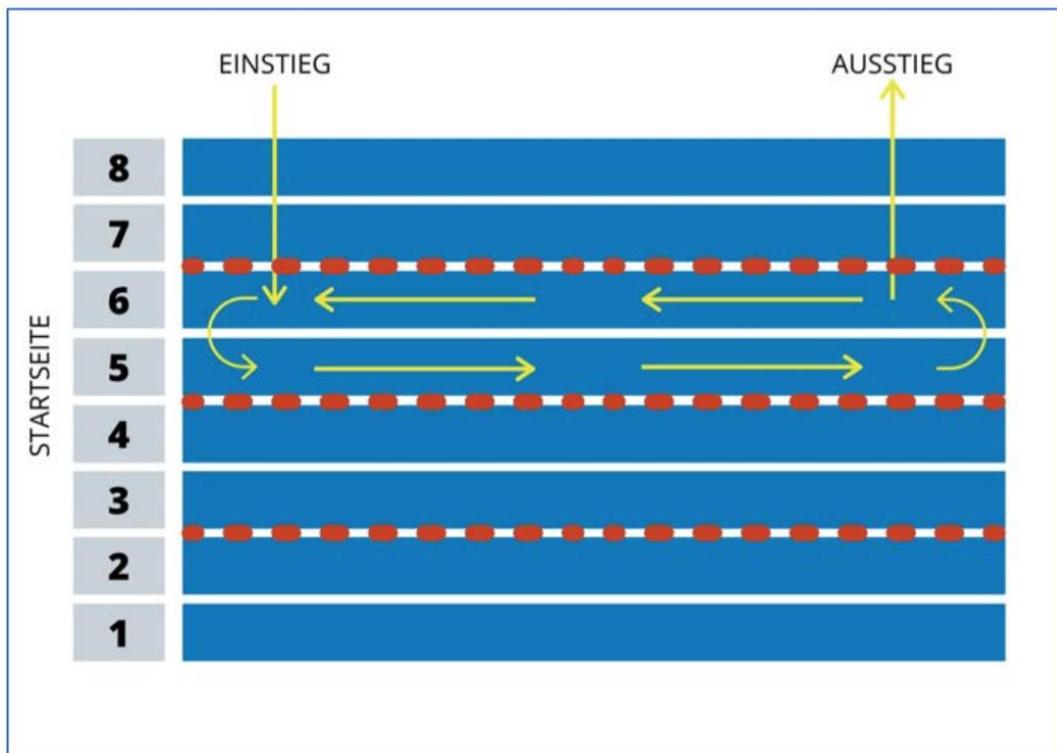


Abbildung 3: Ein und Ausstieg auf Bahn 5 und 6 (aus dsv Konzept 2020)

Ergänzend können auch ggf. bei Außenbahnen Nummern am längsseitigen Beckenrand im Abstand von 2m verteilt werden, welche je einem Sportler zugeordnet werden und als einzige Anhaltepunkte für Pausen, sowie Ein-/ Ausstiege zu nutzen sind.

In vielen Fällen werden die Trainingsgruppen nach diesem Konzept um bis zu 50% gegenüber der üblichen Zusammensetzung verkleinert. Auch werden durch das "Doppelbahn" Konzept weniger Bahnen zur Verfügung stehen. Daher bedeuten diese Regelungen auch, dass die Städte (bzw. Kommunen) den Vereinen mehr Bahnen, ohne zusätzlich anfallende Gebühren, zur Verfügung stellen sollten.

6.2 Nichtschwimmer- / Planschbecken und sonstige

Generell sollte die Regel von 1 Person pro 7-8 qm nicht überschritten werden, sodass auch in kleineren, abgetrennten Bereichen die Abstandsregelung (min. 1,5-3m) eingehalten werden kann.

Die Benutzung von Planschbecken sollte Kindern nur in Begleitung eines weiteren Familienmitglieds, bzw. einer im selben Haushalt lebenden Person erlaubt sein. Sprudelanlagen und Wasserattraktionen sind vorerst abzustellen.

Für Nichtschwimmerbecken sollte eine maximale Personenanzahl festgelegt werden, auch in Betracht von Anfängerschwimmkursen. Die maximale Personenanzahl kann im Folgenden dem Gliederungspunkt "Sportspezifische Verhaltensregeln", "Schwimmen für Anfänger" entnommen werden.

II. Organisationsspezifische Voraussetzungen

Hinweis:

Die Angaben im Folgenden orientieren sich an der in 6.1 beschriebenen Beckenregelung.

1. Kommunikationskette

Um eine zielgerichtete Kommunikation zwischen Kommunen, Bädern und Vereinen (bzw. privaten Dienstleistern) gewährleisten zu können, sollte jeder Verein eine Person als „Coronavirus-Beauftragten“ benennen. Diese*r Beauftragte dient als Ansprechpartner*in für die Kommunen und Badbetreiber sowie Trainer*innen u.ä.. Sie/Er sollte das Weisungsrecht in allen Fragen erhalten, die im Zusammenhang mit den organisatorischen und räumlichen Fragen stehen.

Es wird empfohlen, dass die Vereine aktiv auf die Kommunen und Badbetreiber zugehen und den Wiedereinstieg in das organisierte Sporttreiben mit Hilfe dieses Leitfadens, jeweils angepasst an die lokalen Bedingungen, vorschlagen.

Dazu sollten die Vereine schriftlich bestätigen, dass der Sportbetrieb sich verbindlich den hier aufgeführten Regelungen und ggf. den ergänzenden Regelungen der Badbetreiber unterwirft. Ein mögliches Anschreiben ist in Anlage 4 zu finden.

Der/ Die Beauftragte sollte ebenso die Trainer*innen (u.ä.) über die zu beachtenden Hygieneregeln, sowie den genauen Ablauf des Trainingsbetriebs informieren.

Auch alle Sportler*innen und Eltern müssen vor der Wiederaufnahme des Trainingsbetriebs vollständig informiert werden, um einen strukturierten und unkomplizierten Einstieg gewährleisten zu können. Dies kann durch die/den Beauftragte*n, oder aber die jeweiligen Trainer*innen (u.ä.) geschehen (Vereinsinterne Organisation).

2. Trainingsgruppen und die Dokumentation deren Anwesenheit

Kursleiter*innen sollten Trainingsgruppen nach den sportlich vergleichbaren Leistungen orientiert (Aufschwimmen verhindern), und als eine fest bestehende Kleinstgruppe, neu festlegen, bzw ihre Gruppen unterteilen. Die Gruppengröße ergibt sich aus der Anzahl der belegten Bahnen, in Berücksichtigung der festgelegten max. Anzahl an Sportlern laut Bahnenbelegung (s. I, 6.1).

Die Anwesenheit aller Beteiligten der Trainingsgruppen am Sportbetrieb, muss stets dokumentiert werden, um im Falle einer Infektion die Kontaktpersonen lückenlos zurückverfolgen zu können. Eine entsprechende Vorlage ist in Anlage 1 zu finden. Dazu ist ggf. zu überprüfen, ob die vorliegenden Kontaktdaten der Mitglieder dem aktuellen Stand entsprechen.

Die Listen sollen vier Wochen verwahrt und anschließend vernichtet werden. Sportler*innen / Trainingsleiter*innen, die die Liste nicht ausfüllen und unterschreiben wollen, sind vom Training auszuschließen. Um das Infektionsrisiko zu minimieren, muss jede*r Teilnehmer*in einen persönlichen Stift zum Ausfüllen des Formulars nutzen. Alternativ kann das Formular auch digital ausgefüllt werden.

3. Krankheitsfall

Voraussetzung zur Teilnahme am sportlichen Programm ist die Symptombefreiheit aller Teilnehmer*innen in den jeweils zurückliegenden 14 Tagen. Die Zuständigen der

jeweiligen Gruppe sollten eine optische Kontrolle vornehmen, gleichzeitig bestätigen die Teilnehmer*innen mit ihrer Unterschrift in der Anwesenheitsliste, dass sie absolut symptomfrei sind.

Bei Auftreten von Symptomen bzw. Krankheiten jeglicher Art ist ein Ausschluss vom Training /Kurs erforderlich.

Da in Kleingruppen trainiert wird und zu anderen Gruppen immer entsprechender Abstand gewahrt ist, muss bei einem Covid-19 Fall nur die betroffene Trainingsgruppe für 14 Tage in Quarantäne und nicht der gesamte Trainingsbetrieb eingestellt werden.

4. Zeitpläne, Besprechungen

Es wird empfohlen, einen wöchentlichen Stunden- und Zeitplan für das Training zu erstellen, wobei Trainingspläne den Sportler*innen möglichst vorab per E-Mail bereitgestellt werden sollten, um die Weisungen / Erklärungen vor Ort zu minimieren.

Nach Möglichkeit sollten Besprechungen im Freien, mit Tragen des Mund-Nasen-Schutzes und unter Einhaltung der Abstandsregelung erfolgen.

Im Badbereich sollten Ansagen durch die Trainingsleiter*innen in Kleinstgruppen von bis zu maximal fünf Personen durchgeführt werden, während sich die Teilnehmer*innen im Wasser befinden.

Praktische Demonstrationen (z.B. Hilfestellungen, Bewegungsführungen) sind zu unterlassen. (*Ausnahme s. III.4*)

2. Betreten und Verlassen des Bades

Grüppchenbildungen vor und in der Trainingsstätte sind unbedingt zu vermeiden. Es wird daher empfohlen, eine zeitversetzte An- und Abreise der Teilnehmer*innen (Staffelung/ "Zeitslots"), unter Einhaltung der Abstandsregelung (min. 1,5m) zu organisieren.

Das Betreten erfolgt laut jeweiliger lokaler Gegebenheiten (*siehe I.1.; II.1*).

Das Verlassen des Schwimmbads nach dem Training soll unverzüglich erfolgen, um auch dabei Menschenansammlungen zu vermeiden.

III. Sportartspezifische Verhaltensregeln

1. Durchführung des Sportbetriebs

Trainingsleiter*innen achten darauf, dass der Abstand zwischen den Teilnehmer*innen im Schwimmbecken bei waagerechten Bewegungen mindestens 1,5-2m beträgt.

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 (min. 20 Sekunden mit Wasser und Seife).

Das private Mitführen von alkoholischen Händedesinfektionsmitteln wird empfohlen, insbesondere für die Nutzung der Sanitäranlagen.

Es dürfen ausschließlich die eigenen Trinkflaschen genutzt werden.

2. Begleitpersonen

Die Anzahl der Betreuer*innen ist abhängig von der Anzahl der Sportler*innen, die sich im Sportbetrieb befinden. Dabei sollte bei acht Sportler*innen ein*e Betreuer*in einen Zugang erhalten, ab 16 Sportler*innen ist zumindest zwei Betreuer*innen der Zugang gestattet.

Für die Schwimmausbildung empfehlen wir ein Verhältnis von 1:6. Die Zahlen dienen als Orientierungswert, müssen aber ggf. der Gruppenzusammensetzung (z.B. Alter, Schwimmerfahrung, etc.) angepasst werden.

Das Training findet unter Ausschluss von Zuschauern, Gästen oder anderen Personen statt, die nicht direkt am Training beteiligt sind. Ausnahme ist die direkte Aufforderung zur Begleitung des Kurses (z.B. Kleinkind Lernkurse).

3. Schwimmen

Schwimmen bietet den Vorteil, dass die Ausatmung (Ausnahme Rückenschwimmen) in das Wasser vollzogen wird. Es erfolgt eine Bindung der Atemwolke mit dem Chlorwasser, was die Reichweite stark reduziert.

Beim Schwimmen von Bahnen ist ein Abstand von 2-3 Metern zwischen den Sportler*innen, in Abhängigkeit davon, ob es sich um eine Trainingsgruppe mit annähernd gleicher Leistung handelt, einzuhalten.

Es dürfen ausschließlich persönliche Trainingsutensilien (Paddles, Schwimmbretter, Pull Buoys, Schwimmflossen etc.) verwendet werden, um die trainingsgruppen-übergreifende Mehrfachnutzung zu verhindern.

Persönliche Trainingsutensilien dürfen nicht in der Sportstätte gelagert werden. Die Lagerung während des Trainings, erfolgt unter Beachtung der Abstandsregeln auf der Startbrücke, bzw. dem Beckenumgang.

Jede*r Sportler*in nimmt ein Handtuch mit zum Beckenrand, um den Kontakt zu jeglichen Gegenständen am Beckenrand zu minimieren. Die Lagerung am Beckenrand erfolgt auf Stühlen oder Bänken.

Ein Staffelttraining ist ausgeschlossen.

Startsprünge sind nur durchzuführen, wenn der Abstand von 1,5- 2m eingehalten wird.

Für den Ein- und Ausstieg sind ausschließlich die Einstiegsleitern / Treppen zu verwenden, jeweils über die Start- /Wendenbereiche.

Nach dem Training wird sich umgehend abgetrocknet, bevor die Umkleiden betreten werden.

3.1 Empfehlungen für die Teilnehmer eines Trainings oder Kurses

Vorbereitung auf das Training (Schutz vor einer Infektion)

- 1) Hände mit Seife gründlich waschen (min. 20 Sekunden lang) oder alkoholisches Händedesinfektionsmittel benutzen, falls Seife und Wasser nicht vorhanden sind.
- 2) Teilt **keine** Trainingsutensilien (z.B. Schnorchel, Schwimmbretter, etc.) mit anderen Schwimmern
- 3) Bringt euch eine volle Wasserflasche mit ins Training, um ein Berühren der Wasserhähne zu vermeiden
- 4) Niesen oder Husten immer in ein Taschentuch oder in die Armbeuge
- 5) Betretet erst kurz vor Beginn des Trainings (ggf nach Aufforderung) die Halle
- 6) nach Möglichkeit keine Türen, Geländer, Bänke usw. berühren
- 7) nicht am Training teilnehmen, wenn man sich persönlich oder ein Mitglied der Familie sich krank fühlt

Während des Trainings

- 1) Abstandsregeln befolgen und mind. 1,5m Abstand halten
- 2) Keinen physischen Kontakt zu Mitschwimmern herstellen (zB Händeschütteln, etc.)
- 3) Fasst euch möglichst nicht ins Gesicht
- 4) Teilt keine Getränke, Speisen oder Handtücher mit anderen Mitschwimmern

- 5) Sorgt für ausreichenden sozialen Abstand während der Pausen

Nach dem Training

- 1) Verlasst das Becken so schnell wie möglich nach dem Training
- 2) Wascht eure Hände nochmal gründlich oder benutzt nach dem Verlassen des Schwimmbeckens alkoholisches Händedesinfektionsmittel
- 3) Benutzt nicht die Duschen im Schwimmbad, sondern duscht zu Hause
- 4) Nutzt nach Möglichkeit nicht die Spinde und Umkleieräume – behaltet ggf. eure Schwimmsachen vor und nach dem Training an (wird von US Swimming empfohlen), oder zieht euch mit Handtuch an eurer Ablagestelle um und lagert eure Kleidung zwischenzeitlich in der Tasche.(Vereinsabhängig)
- 5) Es sollten keine außerschulischen oder sozialen Aktivitäten vor oder nach dem Schwimmtraining stattfinden

4. Schwimmkurse für Anfänger

Anfänger Schwimmkurse finden für gewöhnlich in Lehrschwimmbecken mit stehetiefem Wasser statt.

Die Vorgaben der Verbände / Ausbildungsorganisationen sind neben der Abstandsregel zu beachten. Für den Bereich des DSV gilt beispielsweise, dass die Gruppengröße maximal acht Personen nicht überschreiten darf (exklusive Übungsleiter*in). Das im DSV anerkannte Betreuungsverhältnis von 1:6 sollte auch weiterhin Anwendung finden.

Der Ein- und Ausstieg erfolgt nacheinander über die Einstiegsleiter/ Treppe in einem Mindestabstand von 1,5m.

Zwischen den Teilnehmer*innen sind min. 1,5m Abstand seitlich, sowie zwischen den Reihen einzuhalten. Der/Die Übungsleiter*in benötigt eine ausreichende Bewegungsfläche für Instruktionen im Becken.

Die Instruktionen sollten möglichst verbal und durch Demonstration erfolgen, Hilfestellungen bzw Korrekturen an der Person sind zu vermeiden. Mit Ausnahme bei unmittelbarer Verletzungsgefahr.

Im Anschluss sind die Hände zu waschen bzw. zu desinfizieren.

Pro teilnehmendem Kind ist maximal eine Begleitperson erlaubt. Diese Begleitperson muss im gleichen Haushalt wie das Kind leben. Auch die Begleitpersonen haben die Abstandsregelung am Beckenrand einzuhalten.

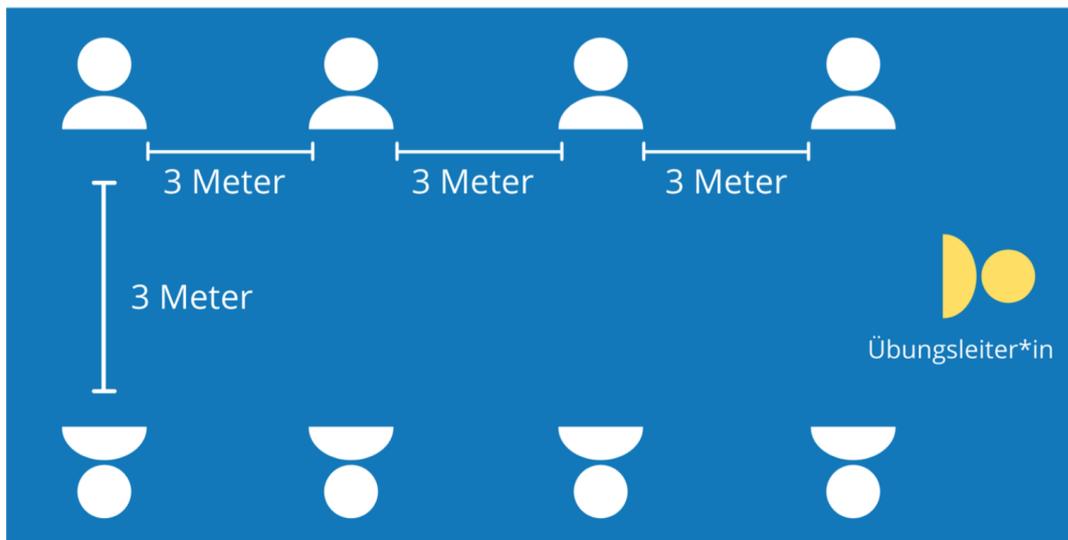


Abbildung 4: mögliche Organisationsform beim Anfängerschwimmen (aus dsv Konzept 2020)

Anmerkung: Der bereits festgelegte Mindestabstand von 1,5m gilt weiterhin durchaus als ausreichend, eine 3m Abstandsregelung ist also keinesfalls verpflichtend.

5. Aquafitness

Aquafitness-Kurse finden ebenso in der Regel in einem Lehrschwimmbecken/ Kursbecken mit stehtiefem Wasser statt.

Die Gruppengröße steht in Abhängigkeit zu den lokalen Gegebenheiten, und muss pro Teilnehmer*in die Einhaltung des 1,5m Mindestabstand zu allen Seiten ermöglichen.

Gegebenenfalls sind Markierungen am Beckenboden sinnvoll und hilfreich.

Der Ein- und Ausstieg erfolgt nacheinander über die Einstiegsleiter / Treppe in einem Mindestabstand von 1,5m.

Bereitgestelltes Equipment muss nach jedem Gebrauch gründlich desinfiziert werden. Bei Lagerung muss eine Trocknung sichergestellt sein.

6. Rehasport / Wassergymnastik

Hier ist die begrenzte Anzahl der Teilnehmer zur Einhaltung des Mindestabstands im Wasser besonders wichtig, um die Teilnehmer*innen zu schützen.

Gymnastik findet meistens an einem festen Platz im Wasser statt, daher sind hier Bodenmarkierungen sehr sinnvoll.

Der Ein- und Ausstieg aus dem Wasser, ist ebenso unter Einhaltung der min. 1,5m vom/ von der Übungsleiter*in zu regeln.

Die Teilnehmer*innen sind sich dessen bewusst, bzw werden erneut durch die jeweiligen Kursleiter*innen informiert, dass die Teilnahme stets freiwillig und unter Berücksichtigung des Eigenrisikos erfolgt.

7. Aqua Jogging

Es gelten die gleichen Regelungen.

Auch hier ist die Einhaltung des Kreisverkehrsystems und des 2-3m Mindestabstands pro Doppelbahn zu beachten, sowie auch der geregelte Ein- und Ausstieg über die Start-/ Wendenseite.

Ebenso gilt auch hier das Überholverbot.

Links

https://www.umweltbundesamt.de/sites/default/files/medien/374/dokumente/stellungnahme_uba_sars-co2_badebecken.pdf

<https://www.who.int/publications-detail/water-sanitation-hygiene-and-wastemanagement-for-covid-19>

<https://38787.seu.cleverreach.com/c/38956541/265255fa2b25-1fblDht>

