

# DSW 1912 e.V.

Wiedereinstieg in das vereinsbasierte  
Sporttreiben im DSW  
Schwimmleistungszentrum (SLZ)

Grundlage: DSV-Leitfaden vom 12. Mai 2020

## Teil 1: Schwimmen

Arbeitsstand: 26. Mai 2020 REV\_0

***DSW*12**  
**DARMSTADT**

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b>	<b>3</b>
<b>Voraussetzungen für die Wiederaufnahme</b>	<b>4</b>
Kommunikation mit den Kommunen	4
Festlegung von Trainingsplänen und -zeiten	4
Besondere Hygieneregeln	4
Hygieneregeln kommunizieren	5
Allgemeine Abstandsregeln kommunizieren	5
Verdacht auf Krankheitsfall melden	6
<b>Räumliche Hinweise</b>	<b>7</b>
Eingangs- / (Kassenbereich)	7
Umkleide- / und Duschbereich	7
Trainingsbereiche	8
<b>Verhaltensregeln</b>	<b>9</b>
Trainingsvorbereitung	9
Betreten und Verlassen der Sportstätte	9
Anwesenheit dokumentieren	9
Durchführung des Trainings / Sportbetriebs	10
Hinweise zum Umgang mit Begleitpersonen	10
<b>Sportartspezifische Verhaltensregeln</b>	<b>11</b>
Schwimmen	11
Breiten-, Freizeit- und Gesundheitssport	13
<b>Anlagen</b>	<b>15</b>
Anlage 1 - Übersicht Schwimmleistungszentrum (SLZ)	16
Anlage 2 - Kommunikation von Hygiene- und Verhaltensregeln	17
Anlage 3 - Dokumentation von Trainingsteilnehmer*innen	18

## Vorwort

Die Coronavirus-Pandemie hat das organisierte und vereinsbasierte Sporttreiben in den letzten Wochen zum Stillstand gebracht, das Schwimmen in Darmstadt wurde am 16.03.2020 eingestellt. Mit der schrittweisen Aufhebung der Beschränkungen durch die Bundesregierung und die Ministerpräsident\*innen der Länder und den jetzt schon bestehenden Zugängen für die Bundeskaderathlet\*innen steht der DSW 1912 e.V. vor der Herausforderung, gemeinsam mit dem Eigenbetrieb Bäder (EBB) der Stadt Darmstadt den Wiedereinstieg in das Training bzw. das Sporttreiben im DSW Schwimmleistungszentrum ab dem 01.06.2020 zu organisieren.

Der Deutsche Schwimm-Verband e.V. (DSV) hat in Zusammenarbeit mit seinen Landesverbänden, seinen Experten aus den verschiedenen Fachgebieten und der Rough Water& GmbH einen Leitfaden erarbeitet, der bei dem Schaffen der Voraussetzungen für den Wiedereinstieg in das vereinsbasierte Sporttreiben unterstützen soll, auf den wir uns hier beziehen.

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 haben wir die Leitlinien des DSV für die Wiederinbetriebnahme des DSW Schwimmleistungszentrums (Freibad) angepasst und konkretisiert.

Die hier beschriebenen Regelungen gelten ab der Wiederaufnahme am 01.06.2020 und sollen nicht länger Anwendung finden, als die Beschränkungen des Gesetzgebers im Land Hessen. Das Motto muss lauten:

„Schwimmsport ermöglichen und nicht verhindern“. Aufgrund der dynamischen Situation und der Vielzahl an zu berücksichtigenden Faktoren werden wir erforderlichenfalls auch in den nächsten Wochen an dieser Unterlage arbeiten und Korrekturen oder sinnvolle Ergänzungen im Zuge der Entwicklungen der Coronavirus-Pandemie und den Erfahrungen aus der Wiederaufnahme des Schwimmbetriebs vornehmen.

In dieser Unterlage wird der Fokus auf die Themen Vorbereitung für die Wiederaufnahme, räumliche Hinweise, allgemeine Verhaltensregeln sowie sportartspezifische (Schwimmen) Verhaltensregeln gelegt. Dabei gilt, dass die Gesundheit der Bürgerinnen und Bürger an oberster Stelle steht.

**Darmstädter Schwimm- und  
Wassersport-Club 1912 e.V.**

**Thomas Kipp**  
*Vorsitzender*

## Voraussetzungen für die Wiederaufnahme

### Kommunikation mit den Kommunen

- Um eine zielgerichtete Kommunikation mit der Stadt Darmstadt und dem EBB zu gewährleisten, benennt der DSW 1912 e.V. **den Vorsitzenden Thomas Kipp** als „Coronavirus-Beauftragten“. Er dient als Ansprechpartner für die Stadt Darmstadt und den EBB, Trainer\*innen sowie Bahnmieter\*innen. Er erhält das Weisungsrecht in allen Fragen, die im Zusammenhang mit den organisatorischen und räumlichen Fragen des Vereinsbetriebes stehen.
- Hierfür müssen der DSW 1912 e.V. und die Mieter im Schwimmleistungszentrum schriftlich bestätigen, dass der Sportbetrieb sich verbindlich den hier aufgeführten Regelungen unterwirft. Siehe **Anlage 2 und 3**.

### Gruppengrößen:

Die im SLZ zulässigen **Gruppengrößen ergeben sich aus den Hygiene- und Abstandsregeln**. Wir sehen Gruppengrößen vor, die sich an den Abstandsregelungen und den Anforderungen der Sportart Schwimmen und den baulichen Gegebenheiten im SLZ orientieren (siehe Trainingsbereiche). Zu Beginn werden die maximal zulässigen Größen nicht ausgeschöpft, um Erfahrung mit der Einhaltung der Abstandsregeln zu sammeln.

Für **Einzel sportler**, die individuell trainieren, gelten hinsichtlich der Bahnbelegung besondere Regelungen.

### Festlegung von Trainingsplänen und -zeiten

- Trainings- und Übungspläne sollen bereits vorab **per E-Mail**, an die Sportler\*innen versendet werden. Dies reduziert die Anweisungen vor Ort. Zusätzlich ist es sinnvoll, die Übungspläne an den Startblöcken auszuhängen.
- 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)
- Die Trainingszeiten werden inkl. der **Zu- und Abgangszeiten im Belegungsplan** genau bestimmt und deren Einhaltung überwacht. Überschneidungen von Gruppen, z.B. in Eingangsbereichen, sind weitgehend zu vermeiden. (siehe „Betreten und Verlassen der Sportstätte“)

### Besondere Hygieneregeln und technische Betriebsaufsicht

Die Gewährleistung der Hygieneregeln (Reinigung und Desinfektion) obliegt dem EBB. Da die Umkleiden und Duschen geschlossen bleiben, konzentrieren sich die Reinigungs- und Hygienemaßnahmen auf Eingang, Beckenumgang und Toiletten. Neben der Einhaltung des Reinigungs- und Hygieneplanes obliegt dem EBB die technische Betriebsaufsicht.

### Hygieneregeln kommunizieren

- Alle Hygiene- und Kommunikationsregeln werden vor der Wiederaufnahme des Sportbetriebs schriftlich an Trainer\*innen, Übungsleiter\*innen, Sportler\*innen, Eltern und Badpersonal kommuniziert. Jeder Einzelne muss dazu beitragen, dass die Sicherheit während des Sportbetriebs bestmöglich gewährleistet wird. Die **Anlage 3** muss vor dem ersten Training von allen Teilnehmer\*innen unterschrieben werden.

## Allgemeine Abstandsregeln kommunizieren

- Die hier aufgeführten allgemeinen Abstandsregeln sind mit dem EBB abgestimmt, werden im SLZ gut sichtbar ausgehängt und vorab per E-Mail an alle Trainer\*innen und Sportler\*innen verteilt. Die Einhaltung der Abstandsregeln ist durch die Trainer\*innen und insbesondere bei Individualsportlern durch das Personal der Sportstätte zu kontrollieren. Jede\*r Sportler\*in verpflichtet sich ebenfalls zur Einhaltung der Abstandsregeln, um sich und seine Mitmenschen zu schützen.

Tätigkeit	Mindestabstand
An Land stehend, ohne Übungen auszuführen. Zum Beispiel beim Anstehen für den Einlass in die Sportstätte.	1,5 Meter
In den Umkleidekabinen und beim Duschen (diese bleiben jedoch bis auf weiteres gesperrt)	(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	3,0 bzw. mind. 2,0 Meter

### 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, ist dieser Abstand auf zumindest 2 m zu erhöhen.
- Anders als beim öffentlichen Freizeit-Badebetrieb (überwiegend aufrechte Haltung) sind die Sportler\*innen 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. Ein Aufschwimmen und ein dadurch möglicher Körperkontakt ist zu vermeiden. Der Mindestabstand von 3 m beim Bahnschwimmen ist einzuhalten, in Ausnahmefällen kann er **auch auf 2 m** verringert werden.
- Für den Aufenthalt an der Start- und Wendebrücke gilt:  
Hier müssen durch die Trainingsgestaltung (Serien, Abgangszeiten, Abstände zwischen den Schwimmer\*innen) die Abstandsregeln eingehalten und bei Erfordernis auf seitliches „Wegtreten“ geachtet werden.

## Verdacht auf Krankheitsfall melden

- Bei **Krankheitssymptomen** (auch außerhalb des Sportbetriebs) ist eine sofortige Information an den\*die zuständige\*n Trainer \*in 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
- Darüber hinaus ist der [DOSB Fragebogen SARS-CoV-2 Risiko](#) auszufüllen und mit der Meldung abzugeben.
- Die sofortige und fachgerechte Meldung an das örtliche Gesundheitsamt muss durch den/die Betroffene\*n selbst durchgeführt werden.

## Räumliche Hinweise

### Eingangs- / (Kassenbereich)

#### Hinweis:

Hier ist nur der **Zugang für das Vereinsschwimmen** geregelt, der **über das Seitentor** erfolgt.

Regelungen für den **Eingangsbereich an der Kasse** trifft der EBB.

**Hier gilt vorerst, dass nur Vereinsmitglieder des DSW 1912 e.V. nach Voranmeldung über die DSW-Geschäftsstelle und Zuweisung einer Bahn und Schwimmzeit Einlass finden können.**

- Die Sportler\*innen sollen sich bereits beim Betreten der Sportstätte nicht zu nah kommen. Der unmittelbare Eingangsbereich am Seitentor soll deshalb frei bleiben. Die Trainingsgruppen sammeln sich unter Wahrung der Abstandsregeln (**keine Grüppchenbildung**) außerhalb der Anlage und gehen geschlossen zusammen mit den Übungsleiter\*innen über das **linke Tor** hinein.
- Das Seitentor soll während des Vereinsschwimmens geöffnet bleiben, damit es möglichst wenig genutzt wird. Alle sind aufgefordert darauf zu achten, dass sich keine fremden Personen Zutritt zum SLZ verschaffen.
- Zur **Wegeleitung** siehe **Anlage 1**. Wo Begegnungen nicht vermeidbar sind ist auf größtmöglichen seitlichen Abstand zu achten. Im Bereich der Sanitäreinrichtungen der Traglufthalle (**Zugang zu G und F, LSB**) sowie im Bereich der Tribüne (**Zugang zu A und B**) gilt eine **Einbahnregelung**.
- Das Tragen von **Mund-Nasen-Masken** ist freiwillig und dem Einzelnen überlassen.

### Umkleide- / und Duschbereich

- Sportler\*innen dürfen sich nicht in den **Umkleiden** umziehen und duschen. Die Türen bleiben grundsätzlich geschlossen. Der Abstand von mindestens 2,0 Metern zwischen den Personen im Sanitärbereich muss eingehalten werden.
- Die **Umkleideschränke / Spinde** in den Vereinsumkleiden dürfen nicht genutzt werden. Hilfsmittel für das Training dürfen dort nicht gelagert werden.
- Zum **Duschen vor Trainingsbeginn** sind die **Freiluftduschen zu nutzen**. Der Zugang zu den Duschen erfolgt im Einbahnverkehr. Ein **Mindestabstand von 2,0 Metern** muss eingehalten werden.
- Das Duschen nach dem Training soll **zu Hause** durchgeführt werden.
- Die Nutzung von in der Trainingsstätte vorhandenen **Föhnen** jeglicher Art ist untersagt.

## Trainingsbereiche

### Schwimmbecken

- Um den Teilnehmer\*innen die Einhaltung der Abstände in den Becken zu vereinfachen wird das Große Becken mit Leinen in 5 Doppelbahnen unterteilt, das Lehrschwimmbecken (LSB) in 2 Doppelbahnen. Die Doppelbahnen erhalten die Bezeichnung A - E und F - G (LSB).
- Die maximale Personenanzahl in den beiden Becken ist in **Abhängigkeit der maximal zugelassenen Gesamtzahl** wie folgt:

5 Doppelbahnen im großen Becken		2 Doppelbahnen im LSB		
Schwimmer *	5 Bahnen = gesamt	Schwimmer *	2 Bahnen = gesamt	= insgesamt
<b>2 * 8 *</b>	<b>5 Bahnen = 80</b>	<b>2 * 5 *</b>	<b>2 Bahnen = 20</b>	<b>= 100</b>
2 * 6 *	5 Bahnen = 60	2 * 3-4 *	2 Bahnen = 15	= 75

**Vorerst ist folgende Belegung bei Nutzung durch Gruppen zulässig:**

**2 \* 5 \*      5 Bahnen = 50      2 \* 2,5 \*      2 Bahnen = 10      = 60**

- Begegnungsverkehr** im Wasser innerhalb einer Schwimmbahn wird durch die Doppelbahnen ausgeschlossen.
- Die **Wegeföhrung** vor Ort wird ausgeschildert werden. Es gilt hier insbesondere auch am Beckenrand, die Abstandsregeln einzuhalten.
- Ansagen** durch Trainer\*innen während sich die Sportler\*innen im Wasser befinden, sind unter Wahrung der Abstandsregeln durchzuführen.
- Nach Ende des Trainings soll das Becken im Wendebereich oder über die seitlichen Ein- und Ausstiegleitern verlassen werden, "**Überkopf-Wechsel**" sind nicht gestattet.
- Die Wendebliche werden zur Vereinfachung des Ein- und Ausstiegs und zur einfacheren Lagerung und Nutzung von persönlichen Trainingsutensilien nicht montiert.

**Vorerst ist folgende Belegung bei Nutzung durch Einzelsportler zulässig:**

**Je Doppelbahn maximal 2\*2 Personen, der Zugang auf die Doppelbahn erfolgt von beiden Beckenseiten aus. Die Bahnen und Zeiten werden durch die DSW-Geschäftsstelle zugewiesen und sind verbindlich.**

### Kraftraum / Gymnastikraum

- Der Kraftraum ist so zu nutzen, dass die Übungen mit einem Abstand von **mindestens 2 Metern** zueinander absolviert werden können. Die Anzahl der Sportler\*innen ist je nach der Kraftraumgröße begrenzt. Bei **maximal drei Personen** im Bereich von **20 qm** ergeben sich bei > 64 m<sup>2</sup> **9 Personen**.
- Bei der Nutzung des Kraftraums ist ein **eigenes, sauberes Handtuch** mitzubringen, unterzulegen und zuhause als Kochwäsche zu reinigen.
- Die Geräte müssen bei jedem Wechsel gründlich **desinfiziert** werden.
- Als Kraftkleingeräte (Theraband etc.) sollen **ausschließlich eigene Geräte** benutzt werden.



## Verhaltensregeln

### Trainingsvorbereitung

- Das Training der Gruppen findet wöchentlich zu festen Zeiten statt. Ausreichend lange Wechselzeiten sind Bestandteil der Belegungspläne.
- Trainingspläne sollen den Sportler\*innen möglichst vorab per **E-Mail** bereitgestellt werden, um die Ansagen/Erklärungen vor Ort zu minimieren.
- Die **Zusammensetzung** von Trainingsgruppen bzw. Schwimmer\*innen auf einer Doppelbahn soll sich nach den sportlich vergleichbaren Leistungen richten (Aufschwimmen verhindern) und nicht wechseln.
- Zudem werden alle Teilnehmer\*innen 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.

### Betreten und Verlassen der Sportstätte

- Die Bildung von Gruppen vor und in der Trainingsstätte ist unbedingt zu vermeiden. Die Teilnehmer\*innen der einzelnen Mannschaften betreten das Bad durch das Seitentor leicht **zeitversetzt**. Die **An- und Abreise** der Teilnehmer\*innen wird mit den notwendigen Abstandsregeln (min. 1,5 Meter) und möglichst als Einbahnverkehr organisiert.
- Sofern Türen nicht dauerhaft geöffnet bleiben können, sind **Türklinken** und **sonstige Kontaktflächen** möglichst nur mit Handschutz anzufassen bzw. sind 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\*innen müssen bei Betreten der Trainingsstätte absolut **symptomfrei** sein, was vom zuständigen Trainer / von der zuständigen Trainerin notiert wird.

### Anwesenheit dokumentieren

- Die Anwesenheit aller Beteiligten am Sportbetrieb ist stets zu dokumentieren, damit im Falle einer Infektion die Kontaktpersonen lückenlos zurückverfolgt werden können, siehe **Anlage 3**. Die Liste wird vier Wochen lang verwahrt und anschließend vernichtet.
- Betreuer\*innen, die die Liste nicht ausfüllen und unterschreiben wollen, werden vom Training ausgeschlossen.
- Vorab muss jede\*r Teilnehmer\*in einmalig mit Unterschrift bestätigen, dass er die Verhaltensregeln bei Verdacht auf Krankheitsfall kennt und befolgen wird (siehe Verdacht auf Krankheitsfall melden) und die Sportstätte nur absolut symptomfrei betreten wird (**Anlage 2**).



**DSW 12**  
**DARMSTADT**

## Durchführung des Trainings- / Sportbetriebs

- Trainer\*innen und Übungsleiter\*innen achten darauf, dass der Abstand zwischen den **Teilnehmer\*innen 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).
- 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.
- Trainer\*innen benötigen während des gesamten Sportbetriebs keinen **Mund-Nasen-Schutz**.

## Hinweise zum Umgang mit Begleitpersonen

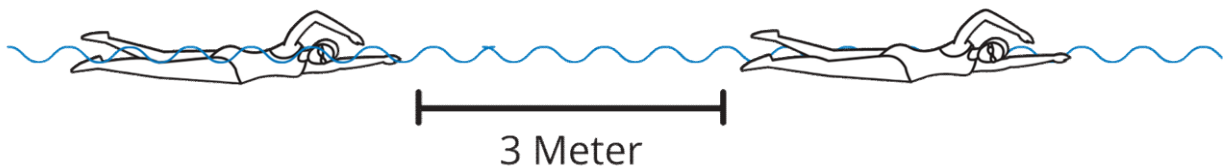
- Die **Anzahl der Betreuer\*innen** ist abhängig von der Anzahl der Mannschaften, die sich im Sportbetrieb befinden. Je Mannschaft erhält in der Regel ein\*e Betreuer\*in einen Zugang. Für die Schwimmbildung beträgt das Verhältnis etwa 1:6.
- Das Training findet unter **Ausschluss von Zuschauern, Gästen oder anderen Personen** statt, die nicht direkt am Training beteiligt sind.
- Das SLZ darf darüber hinaus grundsätzlich von Vorstandsmitgliedern des DSW 1912 e.V. betreten werden.

## Sportartspezifische Verhaltensregeln

Für alle Sportarten gelten die allgemeinen räumlichen und organisatorischen Hinweise sowie die hier aufgeführten sportartspezifischen Hinweise, beim Betreten der Trainingsstätten und bei der Nutzung der Wasserflächen.

### Schwimmen

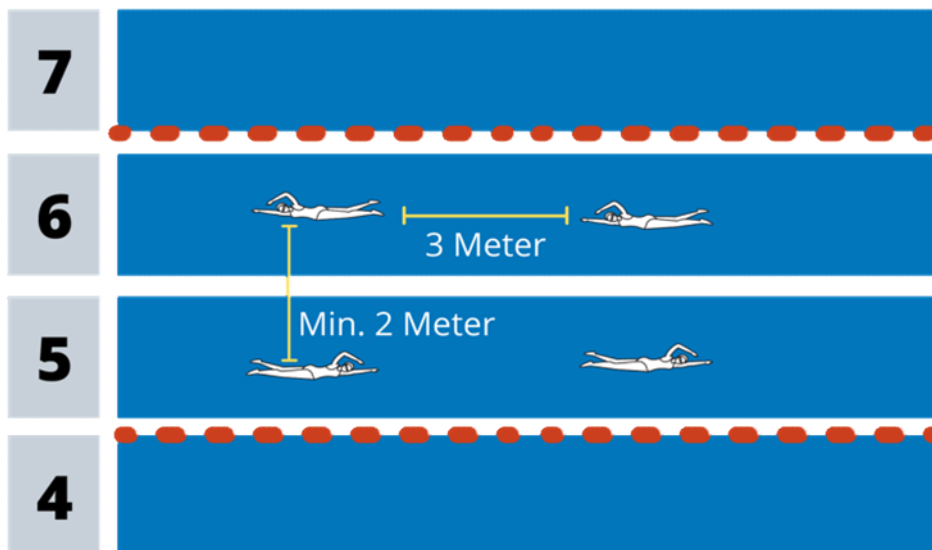
- Schwimmen bietet den Vorteil, dass die Ausatmung (Ausnahme Rückenschwimmen) in das Wasser vollzogen wird. Es erfolgt eine Bindung der Atemwolke mit dem Chlorwasser, die die Reichweite stark reduziert.
- Beim Schwimmen in den Doppelbahnen ist ein Abstand von **3 Metern** zwischen den Sportler\*innen einzuhalten. **Ausnahme kann der Abstand auf mindestens 2 Meter reduziert werden.** (Siehe Allgemeine Abstandsregeln kommunizieren).



- Es dürfen ausschließlich **persönliche Trainingsutensilien** (Paddles, Schwimmbretter, Pull buoys, Schwimmflossen etc.) verwendet werden, um die trainingsgruppenübergreifende Mehrfachnutzung zu verhindern. Die persönlichen Utensilien dürfen nicht in den Umkleiden gelagert werden, sondern ausschließlich in den Rollcontainern. Die Lagerung während des Trainings erfolgt unter Beachtung der Abstandsregeln auf der Beckenkante/dem Beckenumgang.
- Jede\*r Sportler\*in nimmt seine gesamte Bekleidung und Ausrüstung **mit in die den Doppelbahnen zugewiesenen Zonen**. Nach dem Training wird sich umgehend abgetrocknet und angezogen. Hand- und Badetücher sind nach einmaliger Nutzung als Kochwäsche zu reinigen.
- **Staffeltraining** ist ausgeschlossen.
- Der **Ein- und Ausstieg erfolgt** im Wendebereich oder über die seitlichen Ein- und Ausstiegleitern "**Überkopf-Wechsel**" sind nicht gestattet.
- **Start- bzw. Kopfsprünge** ins Wasser sind nur von den Startblöcken unter Beachtung eines Abstands von 1,5 m vorzunehmen. Die **Ein- und Ausstiegleitern an den Längsseiten** werden nur von den äußeren Doppelbahnen genutzt.

Organisation: Schwimmen im „Kreisverkehr“ im 50m (Großes Becken)/25m-Becken (LSB) (10 bzw. 4 Bahnen) mit Leinen

- Die beiden Becken erhalten nur nach jeder zweiten Bahn eine Leine. Dadurch entstehen **fünf bzw. 2 „Doppelbahnen“ mit je ca. 5 m Breite**.
- Das Training darf vorerst mit **maximal fünf Personen (25m-Becken) bzw. zehn (50m-Becken) Personen pro Doppelbahn** unter Einhaltung der Abstandsregel von 3 Metern (davor bzw. dahinter) realisiert werden. Nur ausnahmsweise kann der Abstand zwischen zwei Sportler\*innen auf bis zu 2 Meter reduziert werden.
- Bei individuellem Schwimmen von **Einzelpersonen ohne Übungsleiter\*innen** gilt eine maximale Belegung von **4 Personen pro Doppelbahn** (der Zugang erfolgt dabei gleichmäßig von beiden Wendebereichen) oder **1 Person auf einer Einzelbahn** (nur bei sehr starken Schwimmern nach besonderer Vereinbarung)
- Das Überholen oder Annähern auf einen Abstand von weniger als 2 Metern ist untersagt. Der/Die Trainer\*in 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\*innen einzuhalten ist. Daraus ergibt sich folgende Abstandsregel:



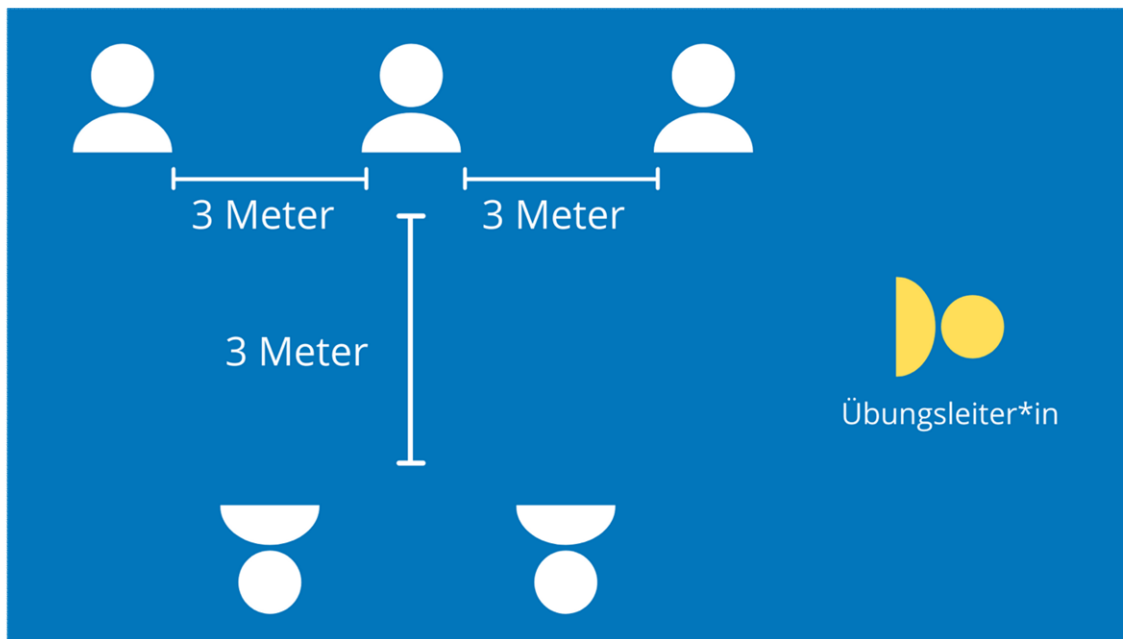
## Breiten-, Freizeit- und Gesundheitssport

### Schwimmkurs Anfänger

- Im LSB sollen -Schwimmkurse im stehtiefen Wasser durchgeführt werden.
- Die Gruppengröße beträgt im Betreuungsverhältnis 1:6 - 7 Personen.
- Der **Ein- und Ausstieg** erfolgt nacheinander über die Längstreppe an der Längsseite in einem Mindestabstand von 1,5 Metern.
- Zwischen den Teilnehmer\*innen sind **mindestens 3 m Abstand seitlich und 3 m Abstand zwischen den Reihen** einzuhalten. Der Übungsleiter\*in benötigt eine ausreichende Bewegungsfläche für Instruktionen im Becken. Damit können **gleichzeitig 2 Gruppen** auf 25 m Länge auf einer Doppelbahn im LSB üben
- Pro teilnehmendem Kind ist maximal eine Begleitperson erlaubt. Diese Begleitperson muss im gleichen Haushalt wie das zu betreuende Kind leben.

#### Organisation Stationäre Übung am Beckenrand

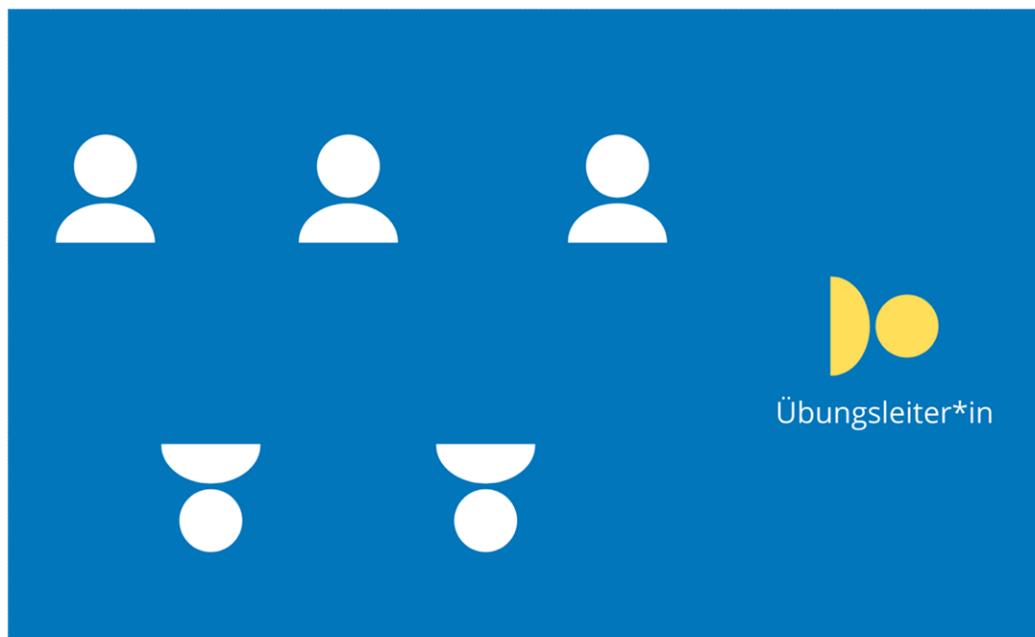
(z.B. aktives Ausatmen ins Wasser mit einer Hand am Beckenrand)



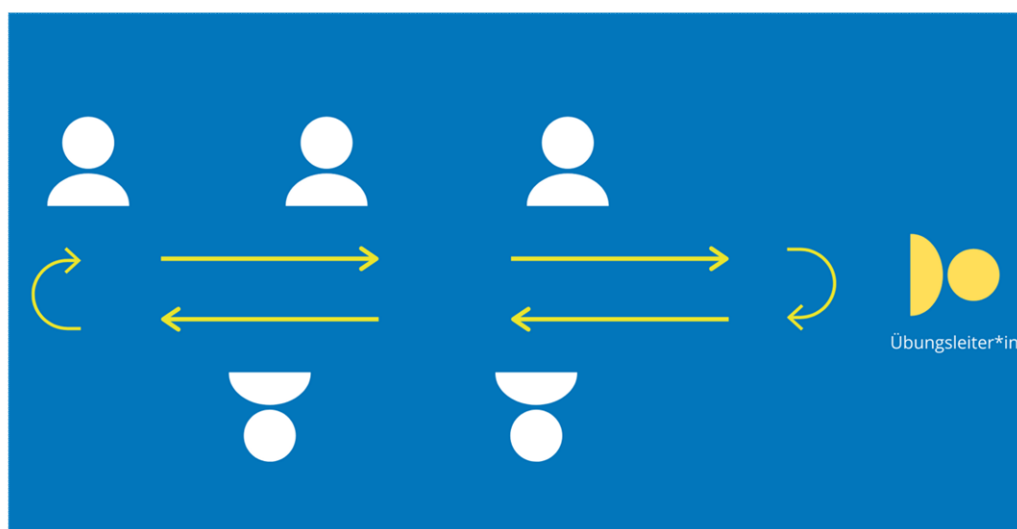
Organisation Stationäre Übung frei im Wasser

(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\*innen darf jedoch nicht unterschritten werden.



Organisation „Kreisverkehr“

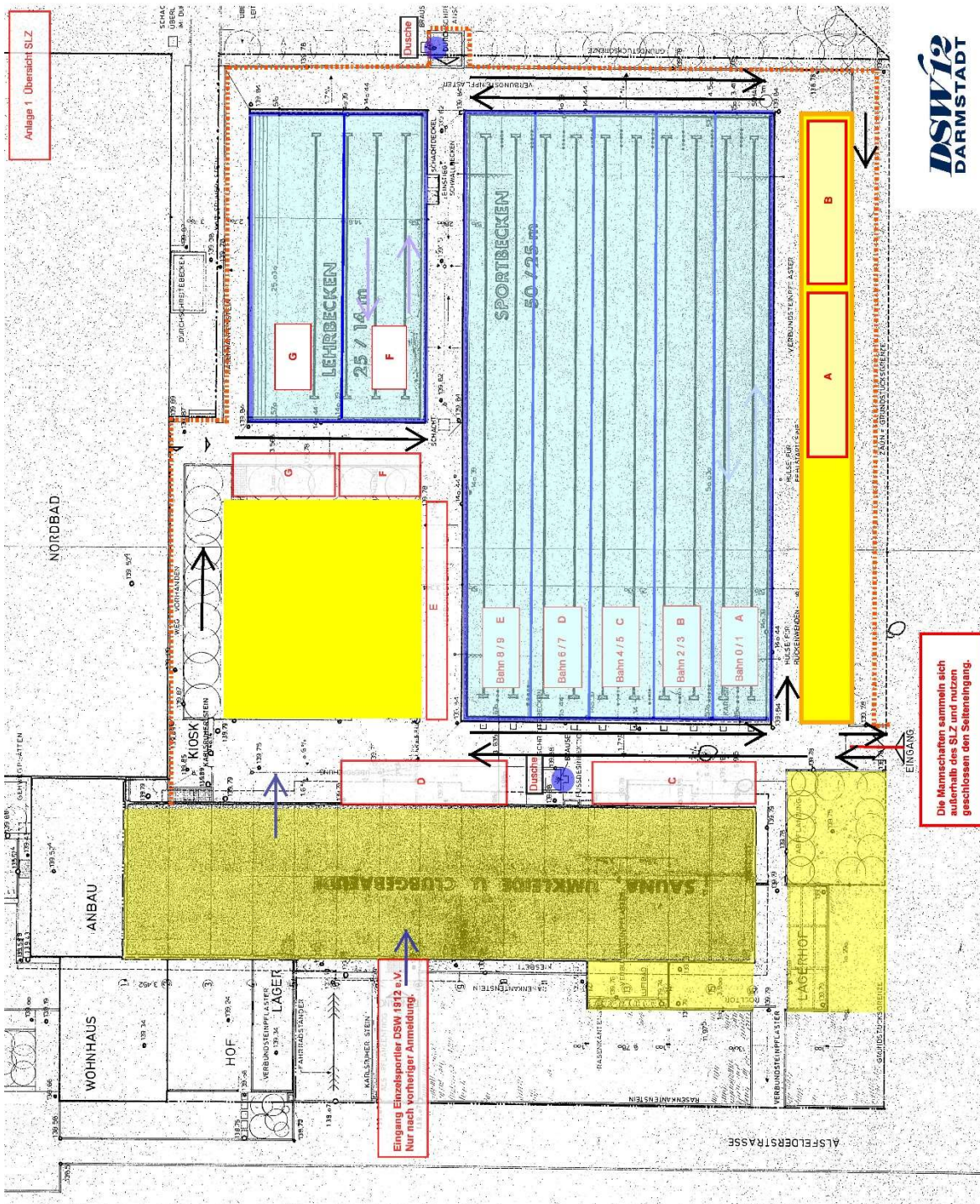




**DSW12**  
**DARMSTADT**

## Anlagen

**Anlage 1 – Übersicht Schwimmleistungszentrum**





## Anlage 2 - Kommunikation von Hygiene- und Verhaltensregeln

### Verhaltens- und Hygieneregeln

Hiermit verpflichte ich mich die hier aufgeführten Verhaltens- und Hygieneregeln für das Training im Verein

\_\_\_\_\_ einzuhalten und trage somit aktiv dazu bei, das Risiko einer Infektion mit Covid-19 für mich und meine Mitmenschen zu minimieren. Den Hygieneplan für das Schwimmen im DSW-Schwimmleistungszentrum (SLZ) habe ich erhalten und verstanden. Insbesondere folgende Punkte werde ich beachten:

- Das Bilden von Grüppchen vor und im SLZ ist untersagt. Der Zutritt über den Seiteneingang erfolgt gesammelt mit der/dem Übungsleiter\*in.
- Beim Zutritt müssen die Hände desinfiziert werden.
- Das Wegekonzept ist zu beachten und die den Trainingsbahnen zugeordneten Aufenthaltsbereiche sind unverzüglich aufzusuchen.
- Das Training erfolgt unter Ausschluss von Zuschauern oder Gästen.
- Der Trainer führt eine Teilnehmerliste (Name, Vorname und Telefonnummer). So kann im Falle einer Infektion die Kontaktkette zurückverfolgt werden. Sollten die Daten nicht hinterlegt werden, ist die Teilnahme am Training ausgeschlossen.
- Vor dem Training wird unter den Freibadduschen geduscht.
- Das Duschen nach dem Training wird möglichst zu Hause durchgeführt.
- Im Eingangsbereich kann ein Mund-Nasen-Schutz getragen werden.
- Das Umziehen erfolgt im Freien.
- Die Nutzung von Föhnen ist untersagt.
- Es dürfen nur persönliche Utensilien (Trinkflasche, Schwimmbretter etc.) benutzt werden. Die Lagerung in den Umkleiden ist ausgeschlossen.
- Für die Nutzung der Krafträume ist ein eigenes, sauberes Handtuch mitzubringen und die Geräte müssen nach jeder Nutzung gründlich desinfiziert werden.
- Das Schwimmbad muss nach dem Training unverzüglich verlassen werden.
- Alle Teilnehmer\*innen müssen bei Betreten der Trainingsstätte absolut symptomfrei sein.
- Körperliche Kontakte sind auszuschließen, der Mindestabstand beträgt 2,0 m

Diese Anlage ist **vor dem ersten Training** dem Trainer / der sportlichen Leitung zu übergeben.

**Bei Nichtbeachtung erfolgt der sofortige Ausschluss vom Übungsbetrieb im SLZ.**

\_\_\_\_\_  
Name, Vorname, Telefonnummer

Datum, Unterschrift



## Anlage 3 - Dokumentation von Trainingsteilnehmer\*innen

Verein:

Datum: \_\_\_\_\_ Ort: **DSW Schwimmleistungszentrum, Darmstadt**

Trainer\*innen: \_\_\_\_\_

Belegte Bahn: \_\_\_\_\_

Name	Vorname	teilgenommen	sonstiges

### Unterschrift Übungsleiter\*in

**Mit der Unterschrift bestätigt der/die Übungsleiter\*in, dass alle Sportler\*innen beim Betreten der Sportstätte auf ausdrückliche Nachfrage bestätigt haben, dass sie absolut symptomfrei sind.**

Außerdem bestätigt er, dass die Zustimmung der Teilnehmer\*innen vorliegt, dass ihre persönlichen Daten zum Zwecke der Kontaktaufnahme im Zusammenhang mit einer möglichen COVID-1) Infektion durch einen Vertreter des oben genannten Vereins genutzt und für 4 Wochen gespeichert werden dürfen, und dass die Daten auf Anfrage ebenfalls an die zuständige Gesundheitsbehörde weitergegeben werden dürfen.

Die unterschriebene **Anlage 2** liegt von allen Teilnehmern vor.