

Voraussetzungen für die Wiederaufnahme Kommunikation mit den Kommunen

- Um eine zielgerichtete Kommunikation mit den Kommunen zu gewährleisten, soll jeder Verein eine Person als „Coronavirus-Beauftragten“ benennen. Diese*r Beauftragte dient als Ansprechpartner*in für die Kommunen und Badbetreiber sowie Trainer*innen. 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 vereinsbasierte Sporttreiben mit Hilfe dieses Leitfadens vorschlagen. Hierfür müssen die Vereine schriftlich bestätigen, dass der Sportbetrieb sich verbindlich den hier aufgeführten Regelungen und ggf. ergänzenden Regelungen der Badbetreiber unterwirft.

Hinweis:

Bei den Gesprächen mit Badbetreibern und Kommunen ist davon auszugehen, dass **unterschiedliche Gruppengrößen zur Diskussion gestellt werden**. Der Deutsche Olympische Sportbund (DOSB) geht in seinen 10 Leitplanken von einer Gruppengröße von maximal 5 Personen aus. In den Bundesländern gibt es weitere Differenzierung, auf die dieser Leitfaden nicht im Einzelnen eingehen kann. Hierzu müssen die Bestimmungen der Bundesländer beachtet werden.

Für die Mitglieder des DSV empfehlen wir Gruppengrößen, die sich an den Abstandsregelungen, den Anforderungen der Sportarten und der baulichen Gegebenheiten orientieren.

Festlegung von Trainingsplänen und -zeiten

- Trainings- und Übungspläne sollten bereits zum Anfang der Woche, wenn möglich **per E-Mail**, an die Sportler*innen 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.
- 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“)

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).
- 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.
- Wenn möglich an allen Eingängen 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).

Hygieneregeln kommunizieren

- Es wird empfohlen, alle Hygiene- und Kommunikationsregeln vor der Wiederaufnahme des Sportbetriebs schriftlich an Trainer*innen, Übungsleiter*innen, Sportler*innen, Eltern und Badpersonal zu kommunizieren. Jeder Einzelne muss dazu beitragen, dass die Sicherheit während des Sportbetriebs bestmöglich gewährleistet wird.

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*innen und ggf. 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 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 2,0 bzw. 3,0 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, empfehlen wir diesen 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. 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*innen 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.

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:
 - o Personenbezogene Angaben der meldenden Einrichtung (Name, Adresse, Telefon, etc.)
 - o Angaben zur meldenden Person
 - o Angaben zur betroffenen Person
 - o Art der Erkrankung bzw. des Verdachts
 - o Erkrankungsbeginn
 - o 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

- Bitte bringt gut **sichtbare Abstandsmarkierungen** (min. 1,5 Meter) im Eingangsbereich an, damit sich die Sportler*innen bereits beim Betreten der Sportstätte nicht zu nahekommen. Hierfür können zum Beispiel Klebeband auf dem Fußboden oder Tensatoren zum Einsatz 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. Einbahnregelungen können sehr hilfreich sein.
 - Um den Begegnungsverkehr zu minimieren, sollen Eingangstüren für das Betreten der Sportstätte genutzt werden, für das Verlassen können ggf. **Fluchttüren** zum Einsatz kommen. Diese Möglichkeit gilt es mit dem Betreiber der Sportstätte abzuklären.
 - Um die **Grüppchenbildung im Eingangsbereich** zu minimieren, sollen Aufenthaltsmöglichkeiten (Sitzbänke etc.) nach Möglichkeit entfernt oder mindestens gesperrt werden.
 - **Mund-Nasen-Masken** müssen im Eingangs- / und Kassenbereich bis zur Umkleide durchgängig von allen Teilnehmer/innen getragen werden.
- Hinweis:** Sofern der Verein auch der Badbetreiber ist, sollen diese Punkte beachtet werden.
Andernfalls gilt es, diese Punkte konkret durch den Verein beim Badbetreiber abzufragen.

Umkleide- / und Duschbereich

- **Sportler*innen sollen sich nach Möglichkeit in Einzelkabinen umziehen.** Zwischen zwei genutzten Kabinen ist jeweils eine Kabine frei zu lassen. 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. Alternativ oder ergänzend können provisorische Teilungen durch Kunststoffplatten eingebaut werden.
- Es bietet sich an, die Trainingsgruppe in **kleinere Grüppchen von maximal fünf Personen** zu unterteilen und sich nacheinander umzuziehen.
- Die Anzahl der zu verwendenden **Umkleideschränke** sollte eingeschränkt werden, zum Beispiel nur jeder vierte Schrank. Bei Z-Schrankanlagen ist der 2m-Abstand anzunehmen. Alle Schränke, die nicht in Verwendung sind, sollten nach Möglichkeit verschlossen werden. (Die Aufteilung ist in Abhängigkeit der Schrankgröße ggf. anzupassen)
- 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. Hierbei gilt eine **max. Personenanzahl von 3 pro 20 qm**. Duschstände sollten direkt gegenüberliegend nicht genutzt 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

- 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*innen die Einhaltung der Abstände im Becken zu vereinfachen.
- Kopfsprünge ins Wasser sind nur mit einem Abstand von 1,5 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*innen während sich die Sportler*innen im Wasser befinden, sind in Kleinstgruppen von bis zu **maximal fünf Personen** durchzuführen.
- Wenn möglich soll für Ansagen durch den*die Trainer*in ein Mikrofon/Megafon genutzt werden.
- 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. Mehrfache Desinfektion der Berührungsflächen während des Trainings werden empfohlen.
- Wenn vorhanden sollte die Verwendung von **Leinenbrücken** für das 2-Bahnen-Schwimmen ermöglicht werden, damit die Sportler*innen die Leinen nicht berühren.

Planschbecken und sonstige Becken

- Die Benutzung von Planschbecken ist Kindern nur in Begleitung eines weiteren Familienmitglieds bzw. einer im selben Haushalt lebenden Person erlaubt.
- Sprudelanlagen und Wasserattraktionen sind nicht zu nutzen.
- Maximale Personenanzahl kann dem Gliederungspunkt Schwimmen (Becken- und Freiwasserschwimmen) entnommen werden.

Kraftraum / Gymnastikraum

- Kraft- und Gymnastikräume sind 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 Kraftraumgröße zu begrenzen. **Maximal drei Personen** im Bereich von **20 qm**.
- Bei der Nutzung der Krafträume 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.) können **ausschließlich eigene Geräte** benutzt werden.

Trockensprunghalle

- Die Trockensprunganlagen sind 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 Größe zu begrenzen. **Maximal drei Personen** im Bereich von **20 qm**.
- Die Geräte müssen bei jedem Wechsel gründlich desinfiziert werden.

Verhaltensregeln

Trainingsvorbereitung

- Es wird empfohlen, einen wöchentlichen **Stunden- und Zeitplan** für das Training zu erstellen. Ausreichend lange Wechselzeiten sind einzuplanen.
- Trainingspläne sollten den Sportler*innen möglichst vorab per **E-Mail** 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*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. Es ist daher eine **zeitversetzte An- und Abreise** der Teilnehmer*innen mit den notwendigen Abstandsregeln (min. 1,5 Meter) und als Einbahnverkehr zu organisieren.
- 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. Eine entsprechende Vorlage findet ihr in der **Anlage 1**. Die Liste gilt es vier Wochen zu verwahren und anschließend zu vernichten. Elektronische Anwesenheitskontrollen sind gute Alternativen.
- **Sportler*innen / Betreuer*innen, die die Liste nicht ausfüllen und unterschreiben wollen, sollten vom Training ausgeschlossen werden.**
- Um das Infektionsrisiko zu minimieren, muss jede*r Teilnehmer*in einen **persönlichen Stift** nutzen, um das Formular auszufüllen. Alternativ kann das Formular auch digital ausgefüllt werden.

Durchführung des Trainings / Sportbetriebs

- Trainer*innen und Übungsleiter*innen achten darauf, dass der Abstand zwischen den **Teilnehmer*innen im Schwimmbekken 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 (Schwimmbad, Kraft-, Gymnastikraum) 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 Sanitäreanlagen.
- Es dürfen ausschließlich die **eigenen Trinkflaschen** genutzt werden.
- Sportartspezifische Verhaltensregeln beachten.
- **Trainer*innen tragen während des gesamten Sportbetriebs einen Mund-Nasen-Schutz.**

Auswertung des Trainings

- Die Auswertung der Trainingseinheiten sollte ausschließlich über Videokonferenzen erfolgen. In diesem Zusammenhang findet ihr Hinweise in **Anlage 2**.

Hinweise zum Umgang mit Begleitpersonen

- Die **Anzahl der Betreuer*innen** ist abhängig von der Anzahl der Sportler*innen, die sich im Sportbetrieb befinden. Im Sportbetrieb 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 Schwimmbildung empfehlen wir ein Verhältnis von nicht mehr als 1:6.
- **Das Training findet unter Ausschluss von Zuschauern, Gästen oder anderen Personen** statt, die nicht direkt am Training beteiligt sind.

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.

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*innen einzuhalten. **Ausnahmsweise kann der Abstand auf mindestens 2 Meter reduziert werden, wenn es sich um eine Trainingsgruppe mit annähernd gleicher Leistung handelt.**
- 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 der Sportstätte gelagert werden und sind vor deren erneuter Benutzung gründlich zu desinfizieren. Die Lagerung während des Trainings erfolgt unter Beachtung der Abstandsregeln auf der Beckenkannte/dem Beckenumgang.
- Jede*r Sportler*in nimmt ein **Handtuch/Badetuch mit zum Beckenrand**, um den Kontakt zu jeglichen Gegenständen am Beckenrand zu minimieren. Die Lagerung am Beckenrand erfolgt auf desinfizierten Stühlen oder Bänken. Nach dem Training wird sich umgehend abgetrocknet, bevor die Umkleiden betreten werden. Hand- und Badetücher sind nach einmaliger Nutzung als Kochwäsche zu reinigen.
- **Staffeltraining** ist ausgeschlossen.

- Für den **Ein- und Ausstieg** sind ausschließlich die Einstiegsleitern / Treppen zu verwenden.

- **Startsprünge** sind nur durchzuführen, wenn der Abstand von je 1,5 Metern zu jeder Seite eingehalten wird.

Organisation: Schwimmen im „Kreisverkehr“ in einem 25m/50m-Becken (8 Bahnen) mit Leinen

Hinweis: Diese Form kann sowohl für ein 25m-Becken als auch ein 50m-Becken, welches durch eine Abtrennung in zwei 25m-Bereich unterteilt wurde, angewendet werden. 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 **vier „Doppelbahnen“ mit je ca. 5 m Breite**. Alternativ können auch Leinenbrücken (Frühschwimmerbrücken) eingebaut werden, die dafür sorgen, dass die Sportler*innen 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) bzw. sechzehn (50m-Becken) Personen pro Doppelbahn** unter Einhaltung der Abstandsregel von 3 Metern (davor bzw. dahinter) realisiert werden. **Ausnahme:** Der Abstand zwischen zwei Sportler*innen kann auf bis zu 2 Meter reduziert werden, wenn die Trainingsgruppe ein vergleichbares Leistungsniveau hat. 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 3 (bzw. 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 eines Abstands von min. 2 Metern zwischen den Sportler*innen einzuhalten ist. Daraus ergibt sich folgende Abstandsregel:

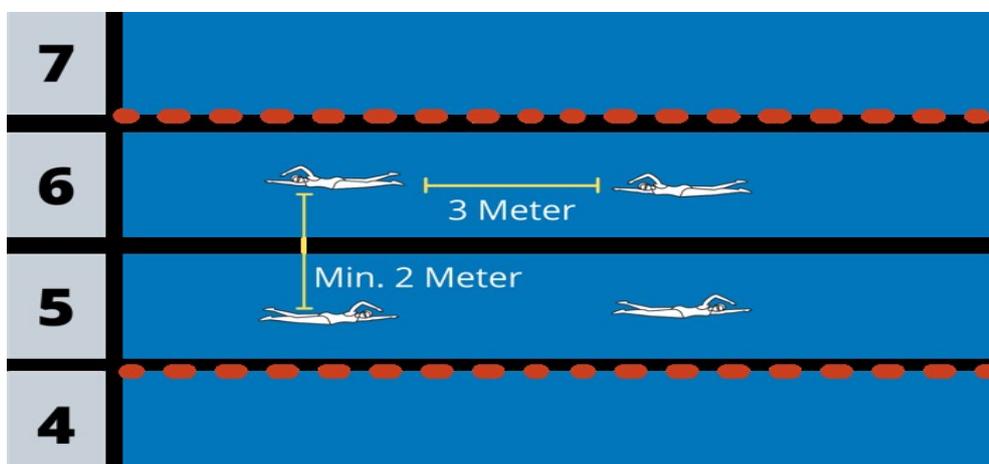
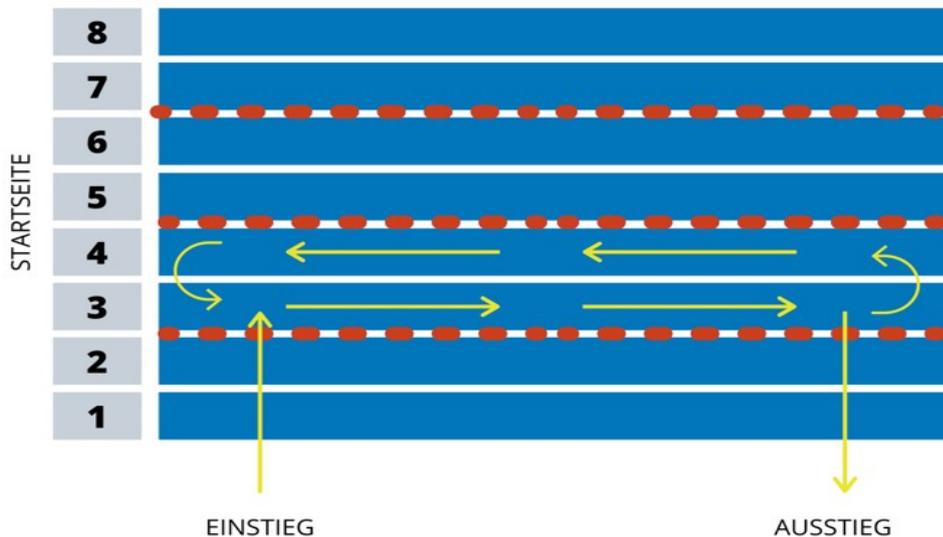


Abb. 1 zeigt, wie der **Einstieg für die Bahnen 5-8** erfolgt. Zuerst steigen die Sportler*innen auf Bahnen 5 und 6 ins Wasser, anschließend Bahnen 7 und 8. Beim Ausstieg ist es umgekehrt (zuerst Bahnen 7 und 8, anschließend 5 und 6)

• Abb. 2 zeigt analog die **Wegeführung für Bahnen 1-3**. Hier gilt es, dass zuerst die Bahnen 3 und 4 das Becken betreten. Beim Ausstieg verlassen zuerst die Bahnen 1 und 2, anschließend die Bahnen 3 und 4 das Becken.



Organisation: Schwimmen in einem Becken mit 5 Bahnen (25 m) mit Leinen

- Es gelten dieselben Regelungen wie im Abschnitt Schwimmen im „Kreisverkehr“ in einem 25m/ 50m Becken (8 Bahnen)
 - Die Mittelbahn wird von einer Person genutzt.
 - Der Einstieg zur Mittelbahn 3 erfolgt vor dem Eintreten der Gruppen auf den Bahnen 1/2 und 4/5.
- Verlassen wird diese Bahn in umgekehrter Reihenfolge.

