

**Stand: 9. Oktober 2020**

## **Triabolos Hamburg e.V.**

Herzlich Willkommen zum Schwimmtraining bei den Triabolos.

Für uns alle finden die aktuellen Trainings unter besonderen Voraussetzungen statt und wir möchten Euch bitten, die folgenden Punkte ausführlich zu verinnerlichen, damit wir alle gesund und munter durch das Training kommen. Wir haben die „Hinweise und Regeln“ zur Nutzung der Bäderland Schwimmbäder im Zusammenhang der Verordnung Coronavirus SARS-CoV-2 in der Freien und Hansestadt Hamburg zusammengefasst.

Mit den folgenden Maßnahmen könnt Ihr dazu beitragen, Euch selbst und andere vor Infektionskrankheiten - auch einer Coronavirus-Infektion - zu schützen.

### **Generelle Sicherheits- und Hygieneregeln**



**Bitte beachte die folgenden Regeln für ein sicheres Miteinander:**

- ★ Es gilt der Ausschluss vom Sportbetrieb für
  - Personen mit Kontakt zu COVID-19-Fällen in den letzten 14 Tagen
  - Personen mit unspezifischen allgemein Symptomen und respiratorischen Symptomen jeder Schwere (wie z. B. Atemnot, Husten, Schnupfen).
- ★ Verzichte bitte auf Körperkontakt, wie Umarmungen und Händeschütteln. Gründliche Händehygiene (Händewaschen oder Händedesinfektion). Husten- und

Niesetikette einhalten.

- ★ Trage einen Mund- und Nasenschutz beim Betreten des Bades und wenn der Sicherheitsabstand nicht eingehalten werden kann.
- ★ Wir treffen uns 15 Minuten vor Trainingsbeginn vor dem Schwimmbad. Wir betreten das Schwimmbad gemeinsam und verlassen das Bad gemeinsam.
- ★ Bitte trage Dich in der Anwesenheitsliste (ggf. mit Adresse) beim Trainer ein.
- ★ Halte einen Mindestabstand von 1,5 m zu anderen Personen (Markierung beachten).
- ★ Beachte bitte die grundlegenden Hygieneregeln.
- ★ Die Umkleidekabinen in geschlossenen Räumlichkeiten dürfen unter Einhaltung des Mindestabstands genutzt werden. Es wird das Tragen einer Maske empfohlen.
- ★ Eine Gruppenbildung ist nur im Rahmen der aktuellen Verordnung zulässig.
- ★ Befolge die Anweisungen des Schwimmbadpersonals und der Schwimmtrainer.
- ★ Sollte nach dem Schwimmbadbesuch bei Dir COVID-19 diagnostiziert worden sein, so musst Du uns umgehend informieren, damit wir unserer Meldepflicht nachkommen können.
- ★ Das Schwimmen findet nach den Regeln des DSV statt.
- ★ Das Becken ist in Bahnen aufgeteilt. Jede Bahn darf nur von 7 Schwimmern und Schwimmerinnen (bei 25m) und 21 Schwimmer und Schwimmerinnen (bei 50m) zur gleichen Zeit genutzt werden. Beim Schwimmen im Wasser ist ein Abstand von mindestens 3 Metern zwischen den Schwimmern und Schwimmerinnen einzuhalten.
- ★ Es dürfen ausschließlich persönliche Trainingsutensilien (Paddles, Schwimmbretter, Pool buoys, Schwimfflossen etc.) verwendet werden, diese sind nach Benutzung zu desinfizieren und dürfen nicht im Bad gelagert werden.
- ★ Startsprünge sind zu unterlassen.
- ★ Für den Ein- und Ausstieg in das Schwimmbecken wird empfohlen, die Einstiegsleitern / Treppen zu verwenden.
- ★ Die absenkbare Becken Unterteilung darf nicht betreten werden.



**Bitte warten!**

Halten Sie in allen Räumen die gebotenen Abstandsregeln ein.



**Bitte warten!**

In engen Räumen warten Sie bitte, bis anwesende Personen sich entfernt haben.



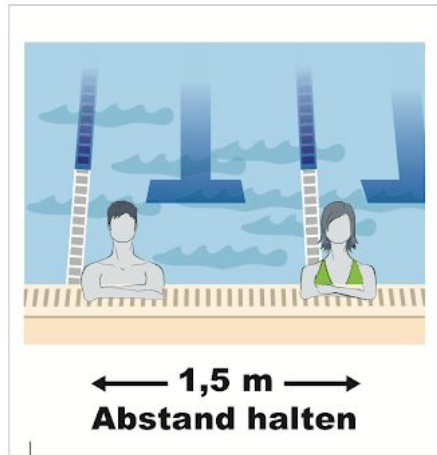
**Abstand halten!**

Dusch- und WC-Bereiche dürfen nur von maximal zwei Personen betreten werden. Halten Sie auch hier die gebotenen Abstandsregeln ein.



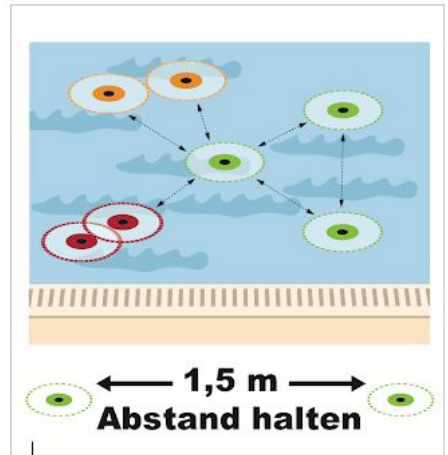
**1,5 m Abstand halten!**

Vermeiden Sie auf dem Beckenumgang enge Begegnungen und nutzen Sie die gesamte Breite (in der Regel 2,50 m) zum Ausweichen.



**1,5 m Abstand halten**

Halten Sie am Beckenrand (Beckenraststufe) Abstand zu anderen Badegästen.



**1,5 m Abstand halten**

Auch im Schwimmbecken gibt es Zugangsbeschränkungen, beachten Sie bitte die Hinweise des Personals und halten Sie beim Schwimmen den gebotenen Abstand.



**Bitte warten!**

Halten Sie auch im Außenbereich die gebotenen Abstandsregeln ein. Bei Engstellen warten Sie bitte, bis anwesende Personen sich entfernt haben.



**1,5 m Abstand halten**

Halten Sie auch im Außenbereich, auf der Liegewiese und den Spielflächen ausreichend Abstand zu anderen Badegästen.



**Abstand halten**

Verlassen Sie die Schwimmhalle nach dem Schwimmen unverzüglich und vermeiden Sie Menschenansammlungen.

## **Corona-Warn-App**

Die Corona-Warn-App kann bei der Eindämmung der Pandemie einen zusätzlichen Beitrag leisten, indem sie schneller als bei der klassischen Nachverfolgung Personen identifiziert und benachrichtigt, die eine epidemiologisch relevante Begegnung mit einer Corona-positiven Person hatten. Zudem hilft sie, den zeitlichen Verzug zwischen dem positiven Test einer Person sowie der Ermittlung und Information ihrer Kontakte zu reduzieren. Die Nutzung der App soll allen Beteiligten ausdrücklich empfohlen werden.

Abschließend gilt es anzumerken, dass es sich bei dem Konzept um Empfehlungen auf Grundlage des aktuellen Sachstandes handelt. Bei Änderungen in den Vorgaben und Verordnungen wird das Konzept angepasst.

**Anwesenheitsliste Schwimmtraining beim Triabolos Triathlon Hamburg e.V.**

**Trainer:**

**Datum:**

#	Nachname	Vorname	Straße & Hsnr	PLZ.	Tel:	Ankunft	Gehen
1							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							

**Am Ende des Trainings bitte die Liste beim Bademeister abgeben.**

**Unterschrift:**

**Anwesenheitsliste Schwimmtraining beim Triabolos Triathlon Hamburg e.V.**

**Trainer:**

**Datum:**

#	Nachname	Vorname	Straße & Hsnr	PLZ.	Tel:	Ankunft	Gehen
1							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							

**Am Ende des Trainings bitte die Liste beim Bademeister abgeben.**

**Unterschrift:**