



Verhaltens- und Hygieneregeln

Alle Teilnehmer/innen am Training verpflichten sich die hier aufgeführten Verhaltens- und Hygieneregeln für das Training im SC Hellas Salzgitter e.V. einzuhalten und tragen somit aktiv dazu bei, das Risiko einer Infektion mit Covid-19 für sich und ihre Mitmenschen zu minimieren. Bei nicht Einhaltung der Regeln wird das Training abgebrochen.

Grundsätze

- Oberster Grundsatz ist die Einhaltung der Abstandsregel von min. 1,5 m in allen Situationen
- Ein Mund-Nasen-Schutz ist beim Betreten bis bzw. beim Verlassen der Halle ab den Umkleidebereichen zu tragen
- Des Weiteren sind in allen Bereichen Warteschlangen oder Gruppenbildung auf jeden Fall zu vermeiden. Dieses gilt auch für den Bereich vor dem Schwimmbad
- Wenn man sich nicht gesund fühlt oder Infektionssymptome hat bleibt zu Hause
- Bei auftretenden Krankheitssymptomen (auch außerhalb des Trainingsbetriebes) ist eine sofortige Information an den 1. Vorsitzenden (vorsitzender@hellas-salzgitter.de) zu geben
- Die Anwesenheit aller Beteiligten am Trainingsbetrieb wird dokumentiert und 4 Wochen innerhalb des Vereins aufbewahrt
- Den Anweisungen der Trainer ist Folge zu leisten

Gebäudezugang

- Alle Vereinsmitglieder desinfizieren sich beim Gebäudezugang an den dort aufgestellten Spendern die Hände
- Gäste, Besucher und Eltern dürfen das Gebäude nicht betreten
- Pünktliches Erscheinen (15 Minuten vor Trainingsbeginn) aller Mitglieder ist ausgesprochen wichtig, damit wir uns nicht mit anderen Vereinen vermischen

Umkleidezugang vor dem Training

- Im Umkleidebereich dürfen sich pro Sammelumkleide max. 10 Personen aufhalten
- Die Aktiven sollten möglichst mit der Badebekleidung drunter gezogen zum Schwimmbad erscheinen, um die Umkleidezeit zu minimieren
- Bevor ein Vereinsmitglied den Umkleidebereich in Richtung der Duschen verlässt, sollte dieser im Eingangsbereich Bescheid sagen, sodass das nächste Vereinsmitglied den Umkleidebereich betreten darf
- Es sind alle Schränke in den Umkleiden offen. Kleidung soll nicht mit ins Schwimmbad genommen werden

Duschen vor dem Training

- Es dürfen sich max. 3 Personen gleichzeitig duschen
- Zwischen den benutzten Duschen muss immer eine unbenutzte Dusche sein
- Wenn eine Person den Duschbereich verlässt, kann die nächste Person diesen betreten (Vorsicht: Abstandswahrung im Eingangsbereich der Duschen)
- Ein zügiges Duschen verringert die mögliche Wartezeit anderer aktiver Schwimmer

Schwimmhalle

- Alle Mitglieder des kommenden Vereins gehen nach der Dusche rechts herum auf die Stirnseite des Beckens („Startbrücke“, Fensterfront)
- Die Schwimm Taschen und Badelatschen werden an der langen Fensterfront abgestellt
- Von der Stirnseite des Beckens schicken die Trainer die Aktiven in das Wasser
- Das Trainingsbecken wird zuerst von den Aktiven der inneren Doppelbahn (Bahn 3 und 4) betreten. Dann folgen die anderen Doppel-Außenbahnen (Bahn 1 und 2 sowie Bahn 5 und 6).
- Bei Toilettengängen bitte auf die Abstandsregel achten
- Das Training darf nicht frühzeitig verlassen werden, da die kommenden Vereine sich schon in der Umkleide und Dusche aufhalten

Training

- Die Trainer tragen bei Anweisungen an die Schwimmer einen Mund-/ Nasenschutz
- Nach dem Training sammeln sich alle Mitglieder in entsprechenden Abständen mit ihren Sachen an der Seite zum Hubbodenbecken
- Es können nur persönlich vorhandene Schwimmbretter, Pullbuoy, etc. zur Benutzung kommen
- Ein Aufschwimmen, Überholen bzw. Körperkontakt ist beim Schwimmen auf der Bahn zu vermeiden
- Es darf beim Sprung ins Wasser kein Schwimmer im Umkreis von 1,5m im Wasser sein
- Bei Pausen während des Trainings muss die 1,5m Abstandsregel eingehalten werden. Bahn 3 und 4 verlassen dafür das Wasser. Die anderen Bahnen verteilen sich auf den Längsseiten dafür.

Duschen nach dem Training

- Wenn alle Aktiven des nächsten Vereins mit dem Duschen fertig sind, können wir die Schwimmhalle verlassen
- Bevorzugt sollten die Mitglieder zu Hause duschen. Für diejenigen, die sich unbedingt abduschen möchten, gelten die gleichen Vorgaben wie unter „Duschen vor dem Training“

Umkleidezugang nach dem Training

- Auch hier gelten die gleichen Vorgaben wie unter „Umkleidezugang vor dem Training“

Gebäude verlassen

- Das Gebäude wird **ohne** Föhnen umgehend verlassen