

Regeln zum Schutz vor Corona

Um Ansteckungen zu vermeiden trainieren wir gemäß nachfolgenden Regeln. Die Regeln sind vor dem Hintergrund zu sehen, dass anscheinend die Aerosole die größte Gefahr einer Ansteckung bergen und diese sich in Innenräumen besonders konzentrieren können.

Zuhause prüfen/machen:

- Kein bekannter **Kontakt** zu Personen, die in den letzten 14 Tagen Covid-19 hatten/haben.
- Keine **Symptome** wie z. B. Fieber, trockener Husten, Niesen, Durchfall, Bindehautentzündung, Verlust des Geruchs- und/oder Geschmackssinns.
- **Duschen mit Seife/Shampoo** vorher/nachher zuhause.
- Verschließbaren **Behälter** für die Maske mitbringen.

Vor dem/im Bad:

- **Warten vor dem Gebäude**, nicht im Vorraum. Einlass nach und nach ab 18:45. Ggf. Regenkleidung bzw. warme **Kleidung** und Mütze – je nach Wetter.
- **Maskenpflicht** beim Warten vor dem Badeingang bis an den Beckenrand (Duschen ausgenommen).
- **Abstandsregel**: prinzipiell min. **1,5 m**, also auch schon beim Warten vor dem Bad.
- Abfrage der **Symptombefreiheit**
- **Erfassung** (wie bisher) der **Teilnehmer** um ggf. Infektionsketten nachzuverfolgen. Insofern wird der Verwendungszweck der Daten erweitert.
- Zügig **umziehen** (in Einzelumkleiden!) und **sofort** ins Bad bzw. nach draußen gehen. Duschen nur kurz mit klarem Wasser.
- **Maskenverwahrung** in eigenem, verschließbarem **Behälter** (mitbringen!)
- Falls **Gegenstände** benutzt werden, müssen diese jeweils **desinfiziert** werden, sofern es nicht persönliche Gegenstände sind.
- Die 5 **Bahnen** werden aufgeteilt:
 - Gruppe 1: Bahn 1 hin, Bahn 2 rück
 - Gruppe 2: Bahn 4 hin, Bahn 5 rück
 - Gruppe 3: Lehrschwimmbecken unter Berücksichtigung der Abstände:
 - schwimmend: min. 2 m
 - stehend: min. 1,5 m
- **WCs**: nach Möglichkeit nur eine Kabine gleichzeitig nutzen. Ebenso nur ein Pissior.
- Nutzung von **Föns**: mit $\geq 1,5$ m Abstand erlaubt.
- **Meldung von Infektionen** umgehend an <mailto:schwimmen@wellen.org>.

Administrativ:

- **Halbierung** der Teilnehmer im Bad (statt ca. 50-60 nur noch 25-30)
- Verteilung der entsprechenden **Hinweise/Verhaltensregeln**.
- **Maskenpflicht** auch für Übungsleiter, besonders in der Nähe anderer Personen (weniger als 2 m), insbesondere während Erklärungen vor der Gruppe. Am Band mit entsprechend Abstand zu anderen, darf die Maske abgenommen werden.