

Umsetzung der Corona-Verordnungen des Landes und der Stadt Pforzheim, in Anlehnung an die Richtlinien des VDST

Info des 1. TSC-Pforzheim für alle Trainierende im Hallenbad der Fritz-Erler-Schule

Grundsätzliches:

- Betretungsverbot im Bad besteht für alle, die in **Kontakt mit einer infizierten Person** stehen oder standen, wenn seit dem letzten Kontakt noch nicht mindestens 14 Tage vergangen sind.
- Bei Husten, Fieber und/oder Atemnot als **typischen Symptomen eines Atemwegsinfekts** ist frühzeitig ein Arzt telefonisch zu kontaktieren, Trainings- und Sportstätten dürfen in diesem Fall nicht aufgesucht werden.
- Bei akuter Erkrankung erlischt die **Tauch- und Sporttauglichkeit** unmittelbar. Nach jeder COVID-19 Erkrankung ist zur Frage der Tauchtauglichkeit ein/eine erfahrener/erfahrene Taucherarzt/-ärztin und zur Sporttauglichkeit ein/eine erfahrener/erfahrene Sportmediziner/in zur weiteren Entscheidung zu kontaktieren.
- Trainingsteilnehmer bestätigen durch Unterschrift die **Kenntnisnahme dieses Dokuments** und seiner Inhalte sowie dass keine Symptome einer Covid-19 Erkrankung vorliegen, alle Aktiven halten Name, Vorname und Telefonnummer in einer Anwesenheitsliste fest, bzw. es werden diese Daten festgehalten. Die jeweiligen Listen werden 4 Wochen nach dem Trainingstermin vernichtet.
- Während des gesamten Aufenthalts sind **außerhalb des Wassers 1,5 m** und **im Wasser 3 m Mindestabstand** zwischen allen Personen einzuhalten.
- Das Bilden von Grüppchen vor und in der Schwimmhalle ist untersagt. Im Eingangsbereich ist ein Mund-Nasen-Schutz zu tragen.
- Die Aktiven kommen ausschließlich zum Trainieren ins Bad. Es dürfen sich max. 20 Personen im Schwimmbad aufhalten
- Regelmäßiges und situationsabhängiges **Waschen der Hände** mit Seife oder Nutzung eines wirksamen Desinfektionsmittels.
- **Husten- und Niesetikette** müssen eingehalten werden (in die Ellenbeuge, von Personen abgewendet).
- **Aufsichtsperson** ist im Breitensporttraining der diensthabende Übungsleiter oder Trainer, bei UW-Rugby der zuständige Trainer und bei der Tauchausbildung der ranghöchste, anwesende Tauchlehrer.
- **Anmeldung zum Training** über WhatsApp beim zuständigen Clubkameraden.

Vor dem Training

- **Zugang ins Bad** erfolgt ausschließlich nach Voranmeldung beim zuständigen Vereinsmitglied.
- **Umkleiden und Duschen** muss unter den strengen Hygienevorschriften der jeweiligen Schwimmbäder durchgeführt werden. In Pforzheim: das **Umkleiden** erfolgt nur in den Einzelkabinen und das **Duschen** nur unter Einhaltung der Abstandsregeln (max. 3 Personen in der Dusche).

Während dem Training

- Maximal **5 Aktive je 25 m-Bahn** sind möglich, maximal **10 Aktive auf der Doppelbahn**. Am Ende der Übung an der Leine, bzw. am Beckenrand auftauchen und Mindestabstand einhalten. Neue Übung ansagen.
- Der **Aufenthalt an der Startblockseite** muss minimiert werden und ist nur für eine Person zulässig, da ansonsten der Mindestabstand von 3 m nicht gewährleistet werden kann. Ein Aufschwimmen und somit ein Körperkontakt ist zu vermeiden, ein Abstand von 3-4 m auf der Bahn sollte eingehalten werden.
- **Körperkontakt** ist zu vermeiden. Es werden keine Partnerübungen und keine UW-Rugby-spezifischen Übungen mit möglichem Körperkontakt durchgeführt.
- Beim **Techniktraining** können, in Kleingruppen mit maximal 5 - 6 Athlet/innen, auch Spielzügen bzw. einfachen Spielsituationen eingeübt werden, bei denen es unter Wasser zu kurzen Kontakten kommen kann.
- Es muss sichergestellt werden, dass **im Wasser 3 m Mindestabstand** eingehalten wird.
- Es darf **kein überlastender Sport** stattfinden, d.h. er muss deutlich unterhalb der maximalen Leistungsgrenzen bleiben.
- **Vor- und Nachbesprechungen** sind mit einem Abstand von 1,5 m durchzuführen.
- Die **ABC-Ausrüstung** sowie die **Sportbekleidung** muß außerhalb der Aktivität sicher in der Tasche verwahrt werden.
- **Kontakte außerhalb der Trainings- und Übungszeiten** sind auf ein Mindestmaß zu beschränken.

Nach dem Training

- Das **Duschen nach dem Training** findet nicht im Schwimmbad statt (aktuelle Landesverordnung), allenfalls abbrausen unter den Kaltduschen am Beckenrand.
- **Schnuppertauchen** ist derzeit nicht möglich.
- Die **Schwimmhalle** ist **zügig zu verlassen**, um ein Treffen mit der nachfolgenden Trainingsgruppe zu vermeiden.

Trainingseinteilungen Fritz Erler Hallenbad Pforzheim

Montag 19.00-20.05 Uhr und **Donnerstag 21.00-22.05 Uhr**

UWR und evtl. freie Trainingseinheit (Schwimmer, B Gruppe)

Zuständig: Sven Seeger

Tel.: 0176 6664136

Samstag 14.00-14.50 Uhr

B Gruppe

Zuständig: Thilo Uhrig

Tel.: 0151 12325981

Samstag 15.00-15.50 Uhr

Jugendliche und Schwimmer

Zuständig: Ira Jacob

Tel.: 0177 570564

Wir sind sehr zuversichtlich, dass sich die Abläufe trotz aller Einschränkungen einspielen werden, wir sind es als Taucher gewohnt, situationsbezogen Veränderungen vorzunehmen.