



RSC70



RHEINGAUER SCHWIMMCLUB 70 E.V. * MITGLIED DES HESSISCHEN SCHWIMMVERBANDES
UND MITGLIED DES HESSISCHEN TRIATHLONVERBANDES * ELTVILLE AM RHEIN
Anschrift: Siebenbürgenstrasse 12 * 65385 Rüdesheim am Rhein * Tel.: 06722/495638 * Internet: www.RSC70.de

Richtlinie zur Umsetzung des DSV-Leitfadens zum Wiedereinstieg in das vereinbasierte Sporttreiben für den Rheingauer Schwimmclub 70 E.V. (RSC70)

Stand: 12.06.2020

A. Ernennung sogenannter Coronavirus-Beauftragten zwecks Kommunikation mit den Betriebsleitungen der Bäder sowie dem örtlichen Personal der Bäder

Um eine zielgerichtete Kommunikation Badbetreibers zu gewährleisten und eine/n Ansprechpartner/in für die Betriebsleitungen der Bäder sowie dem örtlichen Personal der Bäder zur Verfügung zu stellen, hat der Vorstand des RSC70 per Beschluss 12.06.2020 folgende Personen zu Coronavirus-Beauftragten für den Verein ernannt:

- Christoph Kremer (Sportwart Wettkampfgruppe)
- Michael Ruff (Sportlicher Leiter)
- Andreas Drescher (Vorsitzender)

Während des Trainingsbetriebs sorgen die für jede Gruppe benannten und durchführenden Trainer-innen für die Einhaltung der Richtlinien.

Mit selbigem Beschluss hat der Vorstand des RSC70 die oben genannten Coronavirus-Beauftragten ein umfassendes Weisungsrecht in allen Fragen übertragen, die im Zusammenhang mit den organisatorischen und räumlichen Fragen dieses Umsetzungsplans stehen.

B. Schriftliche Information aller Trainingsteilnehmer und schriftliche Garantie dieser, die hiesigen Regelungen einzuhalten

Der Vorstand des RSC70 informiert schriftlich alle Trainingsteilnehmer-innen des RSC70 über alle hier aufgeführten Vorgaben und Regelung und holt von allen Trainingsteilnehmer-innen, eine schriftliche Zustimmung dazu ein, dass diese sich verbindlich den hier aufgeführten Vorgaben und Regelungen und ggf. ergänzenden Regelungen der jeweiligen Badbetreiber oder/und des örtlichen Personals unterwerfen.

Bei den minderjährigen Vereinsmitgliedern, die am Trainingsbetrieb teilnehmen, ist eine entsprechende schriftliche Information der/s Erziehungsberechtigten vorzunehmen sowie eine entsprechende schriftliche Zustimmungserklärung der/s Erziehungsberechtigten einzuholen. Alle eingeholten Zustimmungserklärungen werden durch den/die Coronavirus-beauftragten gesammelt verwahrt und können jederzeit von der Geisenheim als Badbetreiber und des Personals des Rheingaubades eingesehen werden.



RSC70



RHEINGAUER SCHWIMMCLUB 70 E.V. * MITGLIED DES HESSISCHEN SCHWIMMVERBANDES
UND MITGLIED DES HESSISCHEN TRIATHLONVERBANDES * ELTVILLE AM RHEIN
Anschrift: Siebenbürgenstrasse 12 * 65385 Rüdesheim am Rhein * Tel.: 06722/495638 * Internet: www.RSC70.de

Ein Verstoß gegen eine der hiesigen Vorgaben und Regelungen führt umgehend zum Ausschluss vom Trainingsbetrieb.

C. Festlegung von Trainingsregeln und -zeiten

I. Allgemeines

1. Trainingspläne und Verhalten der Trainer vor und während des Trainings

Es werden die Trainingspläne bei allen Schwimmgruppen von den Trainern jeweils vor dem Training ausgedruckt und gut sichtbar für die Trainierenden am Rand des Schwimmbeckens aufgestellt.

Anweisungen vor Ort können insofern auf ein Minimum reduziert werden. Sind Anweisungen von Trainer-innen für ein sinnvolles und gewinnbringendes Schwimmtraining unumgänglich, sind diese von den Trainern unter Beachtung der üblichen Hygieneregeln vorzunehmen. Dies heißt im Einzelnen:

- Der Trainer hält von den Trainierenden zu jeder Zeit einen Mindestabstand von 1,5 Metern, nach Möglichkeit mehr.
- Auf Körperkontakt zur Korrektur des Schwimmstils etc. wird bis auf Weiteres zwingend verzichtet.
- Bei Kommunikation des Trainers mit den Trainierenden vor und nach dem Schwimmtraining achtet der Trainer ebenfalls auf die Einhaltung des Mindestabstands von 1,5 Meter durch sich selbst wie auch durch die Schwimmer.

2. Erfassen der Trainingsgruppen in Teilnehmerlisten

Vor Wiederaufnahme des Trainingsbetriebs sind die Teilnehmer aller Trainingsgruppen durch den/die Coronavirus-Beauftragte in Listen zu erfassen und während der behördlichen Beschränkungen in ihrer Zusammensetzung nicht eigenständig zu wechseln.

Die konkrete Anwesenheit in jedem Training aller Trainingsgruppen ist jeweils stets zu dokumentieren, damit im Falle einer Infektion die Kontaktpersonen lückenlos zurückverfolgt werden können. Entsprechende Teilnehmerlisten werden nach dem Muster des DSV-Leitfadens von allen Trainingsgruppen angefertigt, sodass zu Beginn jedes Trainings die anwesenden Teilnehmer nur noch "abgehakt" werden müssen.

So kann die Eintragung durch den jeweiligen Trainer erfolgen, ohne dass die Liste und ein Stift an die Teilnehmer herumgegeben werden muss (dies schließt eine weitere Übertragungsgefahr aus). Alle Teilnehmerlisten aller Trainings sind für vier Wochen aufzubewahren.



RSC70



RHEINGAUER SCHWIMMCLUB 70 E.V. * MITGLIED DES HESSISCHEN SCHWIMMVERBANDES
UND MITGLIED DES HESSISCHEN TRIATHLONVERBANDES * ELTVILLE AM RHEIN
Anschrift: Siebenbürgenstrasse 12 * 65385 Rüdesheim am Rhein * Tel.: 06722/495638 * Internet: www.RSC70.de

3. Maximale Teilnehmerzahl der jeweiligen Trainingsgruppen

Das Schwimmtraining jeder Gruppe wird auf insgesamt 2 Bahnen stattfinden. Dies vorausgesetzt, ergibt sich folgende Bahnbelegungskonstellation:

Im ersten Schritt wird nur jede zweite Leine im Becken eingezogen. Dadurch entstehen "Doppelbahnen" mit je ca. 5 m Breite. Das Trainieren ohne Leinen erscheint unter Achtung der Abstandsregeln möglich, jedoch aus Gründen der Organisation und Übersicht nicht sinnvoll.

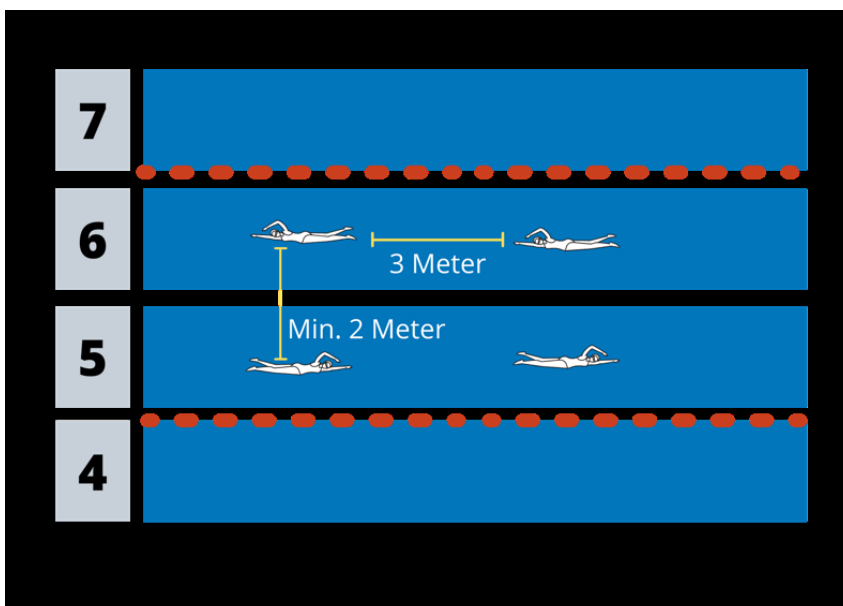
- Anschließend wird das Training mit maximal XX Personen (Vorgabe der örtlichen Betriebsleitung) pro Doppelbahn unter Einhaltung der Abstandsregel von 3 Metern (davor bzw. dahinter) realisiert werden.

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 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 zuständige(n) Trainer*in überwacht die Einhaltung.
- Es gilt zu beachten, dass auf einer „Doppelbahn“ von 5 Metern Breite **im Kreisverkehr seitlich ein Abstand von min. 2 Metern zwischen den Sportler*innen einzuhalten ist.**

Daraus ergibt sich folgende Abstandsregel:



- Beim Einstieg ins Wasser ist an Land im Bereich des Beckenrandes strikt auf die Einhaltung des Mindestabstandes von 1,5 Metern zu achten. Ist der erste Schwimmer-in im Wasser, ist ihm/ihr ein Vorsprung von mindestens 3 Metern oder 5 Sekunden zu gewähren, be-



RSC70



**RHEINGAUER SCHWIMMCLUB 70 E.V. * MITGLIED DES HESSISCHEN SCHWIMMVERBANDES
UND MITGLIED DES HESSISCHEN TRIATHLONVERBANDES * ELTVILLE AM RHEIN**
Anschrift: Siebenbürgenstrasse 12 * 65385 Rüdesheim am Rhein * Tel.: 06722/495638 * Internet: www.RSC70.de

vor der zweite Schwimmer ins Wasser einsteigt. Für den dritten, vierten usw. Schwimmer gilt dasselbe.

- Beim Aussteigen aus dem Wasser verlässt der erste Schwimmer das Becken, während der zweite Schwimmer mit drei Metern Abstand wartet, bis der erste Schwimmer sich an Land entfernt hat, um dann selbst das Wasser zu verlassen. Der dritte Schwimmer wartet mit entsprechendem Abstand vor dem zweiten Schwimmer, der vierte vor dem dritten Schwimmer usw.



RSC70



RHEINGAUER SCHWIMMCLUB 70 E.V. * MITGLIED DES HESSISCHEN SCHWIMMVERBANDES
UND MITGLIED DES HESSISCHEN TRIATHLONVERBANDES * ELTVILLE AM RHEIN
Anschrift: Siebenbürgenstrasse 12 * 65385 Rüdesheim am Rhein * Tel.: 06722/495638 * Internet: www.RSC70.de

II. Trainingszeiten

1. Allgemeines

Um ein Zusammentreffen der Teilnehmer verschiedener Trainingsgruppen zu vermeiden, ist darauf zu achten, dass sich die Trainingszeiten nicht überschneiden und diese auch nicht nahtlos aneinandergrenzen. Vielmehr muss zwischen den Trainingseinheiten unterschiedlicher Trainingsgruppen ein kleiner Zeitkorridor liegen.

Die Trainingszeiten sind jeweils mit dem Personal des Bades abzuklären und mit ausreichendem Vorlauf den Teilnehmern der jeweiligen Trainingsgruppen in elektronischer Form zu kommunizieren.

2. Die Trainingszeiten der verschiedenen Trainingsgruppen im Einzelnen

Die konkreten Trainingszeiten des RSC70 sind abhängig den Badbetreibern und dem örtlichen Personal der Bäder eingeräumten Zeitfenstern für Vereinstraining, sowie von der Verfügbarkeit der jeweiligen Trainer.

Ein entsprechend Plan wird nach Abstimmung mit allen Beteiligten ausgearbeitet und als Anlage zu diesem Umsetzungsplan genommen.

D. Besondere Hygieneregeln

- Als Grundlage dienen die Hygienepläne des jeweiligen Badbetreibers.
- Der RSC70 trägt aber auch Fürsorge zur Desinfektion für die von ihm benutzten Sitzgelegenheiten, insbesondere die in der Nähe des Beckenrandes befindliche Bänke und die Stühle, sowie der Startblöcke und Abgrenzungen.
- Wenn möglich soll an allen Eingängen gut sichtbar ein Desinfektionsmittelspender durch die Trainer-innen und den/die Coronavirus-Beauftragten aufgestellt werden, damit die ankommenden Personen noch vor Betreten der Einrichtung mögliche Keime an ihren Händen neutralisieren können.



RSC70



RHEINGAUER SCHWIMMCLUB 70 E.V. * MITGLIED DES HESSISCHEN SCHWIMMVERBANDES
UND MITGLIED DES HESSISCHEN TRIATHLONVERBANDES * ELTVILLE AM RHEIN
Anschrift: Siebenbürgenstrasse 12 * 65385 Rüdesheim am Rhein * Tel.: 06722/495638 * Internet: www.RSC70.de

E. Kommunikation von Hygiene- und Verhaltensregeln

Alle Hygiene- und Kommunikationsregeln werden durch den/die Coronavirusbeauftragte/n vor der Wiederaufnahme des Trainingsbetriebs schriftlich an Trainer*innen, Übungsleiter*innen, Sportler*innen, Eltern und Badpersonal mithilfe des der Anlage 3 kommuniziert und die Kenntnisnahme bestätigt. Diese unterschriebene Bestätigung ist bis zum offiziellen Ende der Coronapandemie unter Einhaltung der Datenschutzrichtlinien von den Coronabeauftragten aufzubewahren. Jeder Einzelne muss dazu beitragen, dass die Sicherheit während des Trainingsbetriebs bestmöglich gewährleistet wird.

F. Verhalten bei Verdacht auf einen Krankheitsfall

- Bei coronabedingten Krankheitssymptomen (auch außerhalb des Sportbetriebs) ist eine sofortige Information an den/die zuständige/n Trainer-in bzw. zu einem der Coronabeauftragten des RSC70, von den Schwimmern zu gewährleisten und ggf. ein Arzt zu kontaktieren.
- Die Meldung muss mindestens folgende Inhalte aufweisen:
 - Personenbezogene Angaben der meldenden Einrichtung (Name, Adresse, Telefon, etc.)
 - Angaben zur meldenden Person
 - Angaben zur betroffenen Person
 - Art der Erkrankung bzw. des Verdachts
 - Erkrankungsbeginn
 - Bei Coronaerkrankung das Meldedatum an das Gesundheitsamt
 - Darüber hinaus ist der DOSB Fragebogen SARS-CoV-2 Risiko (Anlage 4) auszufüllen, sobald die Erkenntnis vorliegt an Corona erkrankt zu sein. Weiter ist der Fragebogen auch abzugeben, falls bekannt ist, dass ein Kontakt mit einer an Corona erkrankten Person stattgefunden hat. Der Fragebogen ist dem Verein innerhalb von 48 Stunden nach Kenntnisnahme zu übermitteln.

Die Mitteilung unterliegt dem Datenschutz und darf auf Anfrage nur dem Gesundheitsamt oder gleichgestellten Behörden übermittelt werden.

Die sofortige und fachgerechte Meldung an das örtliche Gesundheitsamt muss durch den/die Betroffene-n selbst durchgeführt werden.



RSC70



RHEINGAUER SCHWIMMCLUB 70 E.V. * MITGLIED DES HESSISCHEN SCHWIMMVERBANDES
UND MITGLIED DES HESSISCHEN TRIATHLONVERBANDES * ELTVILLE AM RHEIN
Anschrift: Siebenbürgenstrasse 12 * 65385 Rüdesheim am Rhein * Tel.: 06722/495638 * Internet: www.RSC70.de

G. Verhaltensregeln im Eingangs- und Kassenbereich sowie Umkleiden- und Duschbereich

I. Verhalten im Eingangs- und Kassenbereich

- Vor Passieren des Drehkreuzes ist die Einhaltung des Mindestabstands von 1,5 Metern zu beachten.
- Die Griffstangen des Drehkreuzes sind nach Möglichkeit nicht mit der bloßen Handfläche anzufassen, bestensfalls kann das Drehkreuz mit der durch Kleidung bedeckten Schulter geschoben werden. Sollte sich ein Kontakt mit der Hand nicht vermeiden lassen, ist diese danach mit den zur Verfügung gestellten Desinfektionsmitteln zu desinfizieren.
- Nach Möglichkeit ist die Badebekleidung von allen Trainingsteilnehmern bereits vor dem Training (zu Hause) anzuziehen, sodass bei Trainingsbeginn nur die darüber angezogene Straßenbekleidung abgelegt und die Umkleiden dementsprechend vor dem Training nicht genutzt werden müssen. Sollte dies nicht möglich sein, so muss der Betreffende bis zur Umkleidekabine einen Mund-Nasenschutz tragen.
- Grüppchenbildung im Eingangsbereich ist zu unterlassen, dementsprechend sollen Aufenthaltsmöglichkeiten (Sitzbänke etc.) nach Möglichkeit nicht genutzt werden – soweit diese nicht ohnehin entfernt oder gesperrt worden sind.

II. Umkleide- und Duschbereich

- Die jeweiligen Trainingsteilnehmer-innen sollen sich (nach Möglichkeit nur nach dem Training, s.o.) ausschließlich in Einzelkabinen umziehen. Zwischen zwei genutzten Kabinen ist jeweils eine Kabine frei zu lassen.
- Die Umkleideschränke sollen nach Möglichkeit nicht genutzt werden. Dazu ist nur das Nötigste an Kleidung mitzunehmen, sodass diese in die Schwimm Taschen gepackt und jene dann mit den Schuhen in Beckennähe abgestellt werden können. Hier können die Trainer die Taschen und Schuhe überwachen. Sollte eine Benutzung der Umkleide unumgänglich sein, ist die Anzahl der zu verwendenden Umkleideschränke zu begrenzen, zum Beispiel ist nur jeder vierte Schrank zu nutzen (die Aufteilung ist in Abhängigkeit der Schrankgröße ggf. anzupassen).
- Der Zugang zu Duscheinrichtungen ist im Einbahnverkehr zu regeln. Ein Mindestabstand von 2,0 Metern muss eingehalten werden. Hierbei gelten die Vorgaben des Badbetreibers.
- Das Duschen nach dem Training soll ebenfalls der obigen Regel oder bestenfalls zu Hause durchgeführt werden. Die Duschzeit ist auf max. 3 Minuten zu begrenzen.



RSC70



RHEINGAUER SCHWIMMCLUB 70 E.V. * MITGLIED DES HESSISCHEN SCHWIMMVERBANDES
UND MITGLIED DES HESSISCHEN TRIATHLONVERBANDES * ELTVILLE AM RHEIN
Anschrift: Siebenbürgenstrasse 12 * 65385 Rüdesheim am Rhein * Tel.: 06722/495638 * Internet: www.RSC70.de

H. Verhalten im Schwimmbecken als Trainingsbereiche

- Die maximale Personenanzahl steht in Abhängigkeit der Größe des Beckens und der nutzbaren Doppelbahnen (siehe dazu oben ausführlich!).
- Für die Nutzung der Doppelbahnen sind stets 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.
- Begegnungsverkehr im Wasser innerhalb einer Schwimmbahn muss ausgeschlossen werden. Dies ist durch die strikte Einhaltung der obigen Bahnaufteilungen durch jeden Teilnehmer sowie durch die Trainer*in zu gewährleisten.

I. Betreten und Verlassen der Sportstätte

- Alle Teilnehmer*innen müssen bei Betreten der Trainingsstätte absolut symptomfrei sein, was vom zuständigen Trainer / von der zuständigen Trainerin notiert wird.
- Das Schwimmbad muss nach dem Training unverzüglich verlassen und Menschenansammlungen vermieden werden.

J. Durchführung des Trainings im Schwimmbad

- Trainer-innen und Übungsleiter-innen achten darauf, dass der Abstand zwischen den Teilnehmer-innen im Schwimmbecken bei waagerechten Bewegungen mindestens 3 Meter beträgt (siehe oben).
- Körperliche Kontakte sind demnach auszuschließen (auch am Beckenrand der Längs- und Stirnseiten).
- Vor dem Training und beim Wechsel zwischen Sanitär- sowie Umkleidebereich und Schwimmbecken sind die Hände gründlich zu waschen (mindestens 20 Sekunden mit Wasser und Seife) oder mit dem zur Verfügung gestellten Desinfektionsmittel zu desinfizieren.
- Das private Mitführen von Desinfektionsmitteln wird dringend empfohlen, insbesondere für die Nutzung der Sanitäranlagen.
- Es dürfen ausschließlich die eigenen Trinkflaschen genutzt werden.
- Sportartspezifische Verhaltensregeln sind – wie sonst auch – zu beachten.

Wassertraining:

- 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 (siehe oben).
- 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



RSC70



RHEINGAUER SCHWIMMCLUB 70 E.V. * MITGLIED DES HESSISCHEN SCHWIMMVERBANDES
UND MITGLIED DES HESSISCHEN TRIATHLONVERBANDES * ELTVILLE AM RHEIN
Anschrift: Siebenbürgenstrasse 12 * 65385 Rüdesheim am Rhein * Tel.: 06722/495638 * Internet: www.RSC70.de

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. Sollten Schwimmer keine eigenen Bretter, Pullbuoys besitzen, können sie diese beim Verein leihen und während der eingeschränkten Trainingsmöglichkeiten nutzen. Bei Verlust sind diese dem Verein zu ersetzen.

- Hand- und Badetücher sind nach einmaliger Nutzung als Kochwäsche zu reinigen.

Landtraining:

Alle Hygiene- und Verhaltensregeln gelten uneingeschränkt auch für das Landtraining

Aufgrund der neuen Erkenntnisse, dass vermutlich eine Ansteckung mit dem Covid 19 Virus zu großem Anteil über die ausgeatmeten Aerosole verbreitet wird haben wir uns entschieden das Landtraining erstmal nur im Freien durchzuführen, da sich im Freien die ganz feinen Tröpfchen nicht an einer Stelle halten können und sehr schnell verweht werden. Ein Abstand von 2 m ist demnach ausreichend.

Der Vorstand

Gültig ab: 12.06 2020