**Leitfaden für Vereinstraining Schwimmen in der Halle**

**Regelungen zur Organisation des Trainings**

* Das Training erfolgt auf Doppelbahnen (auf Bahn 1 hin, auf Bahn 2 zurück usw.). Leinen sollen die Einhaltung der Abstände vereinfachen**. Bild 1.**
* In einem Fünf-Bahnen-Pool entstehen so drei Bahnen,
* Pro Doppelbahn können acht Athleten (25-m-Becken) Bahn 1.u.2. / Bahn 4. u.5. und Bahn 3. 1Person ( Gesamt 17 Personen **AUFBAUGRUPPEN** ) unter Einhaltung der Abstandsregel von 3 Metern trainieren
* Bei homogenen **Leistungsgruppen** mit 2 Metern Abstand finden pro Doppelbahn 12 Sportler (25-m-Becken) Gesamt 25 Personen.
* Auch seitlich muss der Abstand jederzeit eingehalten werden
* Überholen ist nicht möglich
* Annähern auf einen Abstand von weniger als 3 (bzw. 2) Metern ist untersagt

**Weitere Regeln zur Durchführung des Schwimmtrainings**

* Kein Begenungsverkehr auf der Bahn
* Ansagen in Kleinstgruppen mit maximal 5 Personen (ggf. Megaphone benutzen)
* Ein- und Ausstieg über Leitern
* Kopfsprünge nur mit 2 Metern Abstand zu allen Seiten. Keine “Überkopf-Wechsel”, kein Staffeltraining
* Es darf ausschließlich eigenes Trainingsmaterial (Pull-Buoys, Bretter, Paddles etc.) verwendet werden

**Regelungen zur allgemeinen Organisation**

* Trainingspläne werden am Startblock angeschlagen, um Anweisungen vor Ort zu reduzieren
* Gruppen trainieren in fester Zusammensetzung. Die Namen werden in Teilnehmerlisten erfasst
* Die Trainingszeiten sind vom Betreten bis zum Verlassen des Schwimmbads exakt zu bestimmen, um Überschneidungen zu verhindern
* es gilt Maskenpflicht im Kassenbereich
* das Umziehen erfolgt möglichst in Einzelkabinen oder mit Abstand in Sammelumkleiden
* Die Zahl der Umkleideschränke soll eingeschränkt werden (z. B. jeden vierten Schrank)
* Duschen vor dem Training mit Abstand.
* Duschen nach dem Training wird wenn möglich zu Hause durchgeführt
* Grundsätzlich sollten die Teilnehmer nach dem Training zu Hause duschen.
* Die Hände sind gründlich zu waschen sowie vor und Nach dem Training mit Handdesinfektionsmittel zu Reinigen
* Desinfektionsmittel werden zu Verfügung gestellt
* Der Mund- und Nasenschutz muss im Kassenbereich und bis zum Umkleidespind getragen werden.