



# *Sportgemeinschaft Köln-Worringen e. V.*

## *Abteilung Schwimmen*



Köln, den 22.06.2020

## Schwimmtraining in den Sommerferien 2020 für Erwachsene

### **Liebe Schwimmerinnen und liebe Schwimmer,**

wir hoffen ihr habt alle die bisherige Coronazeit gut überstanden. Durch die letzten Lockerungen des Landesministerium und der Zusage weiterer Trainingszeiten für die Sommerferien durch die KölnBäder, möchten wir sehr gerne Ferienschwimmen für die Erwachsenen anbieten.

Insgesamt haben wir an neun Terminen in den Sommerferien die Möglichkeit das **Chorweilerbad** zu nutzen. Durch die bisher noch bestehenden Auflagen sind zwar einige Regeln zu beachten, sowohl von uns als auch allen Schwimmerinnen und Schwimmern, wir hoffen aber, dass alle Abläufe reibungslos funktionieren und wir nach der langen Pause einige von euch im Wasser begrüßen dürfen.

Die folgenden neun Termine und Zeiten stehen zur Verfügung:

<b>Datum</b>	<b>Uhrzeit</b>	<b>Datum</b>	<b>Uhrzeit</b>
Do, 2. Juli	20:15-21:45		
Do, 9. Juli	20:15-21:45	Fr, 10. Juli	20:15-21:45
Do, 16. Juli	20:15-21:45		
Do, 23. Juli	20:15-21:45	Fr, 24. Juli	20:15-21:45
Do, 30. Juli	20:15-21:45		
Do, 6. August	20:15-21:45	Fr, 7. August	20:15-21:45

Die angegebenen Zeiten verstehen sich inkl. der Zeiten zum Umziehen.

Im Hinblick auf die Einhaltung der Hygiene- und Verhaltensvorgaben seitens der Landesregierung und der KölnBäder sowie unter Berücksichtigung der Empfehlungen vom Landesschwimmverband NRW/Swimpool werden die folgenden **Verhaltensregeln** gelten. Zum Schutz aller müssen wir an die Einhaltung dieser Regeln durch euch appellieren. **Bei Nichteinhaltung** werden wir Teilnehmer vom Training ausschließen müssen.

### **Anmeldung zu einem der Termine:**

Derzeit ist es nur möglich nach verbindlicher Anmeldung am Training teilzunehmen. Die Anmeldung muss bis 15 Uhr am Vortag des Trainings (Mittwoch für Donnerstag, Donnerstag für Freitag) erfolgen. Da wir pro Termin max. 20 Erwachsene ins Schwimmbad lassen können, werden wir die Anmeldungen nach Eingangsreihenfolge beachten. Bitte seid dennoch fair und gebt allen die Chance am Training teilzunehmen.



# *Sportgemeinschaft Köln-Worringen e. V.*

## *Abteilung Schwimmen*



### **Ankunft am Schwimmbad und Anwesenheitslisten:**

Um mögliche Infektionsketten ggf. zurückverfolgen zu können, müssen alle Teilnehmer in Anwesenheitslisten eingetragen werden. Um hierbei einen möglichst schnellen Ablauf zu gewährleisten bringt bitte den Abschnitt auf der letzten Seite ausgedruckt und leserlich ausgefüllt mit.

Mit eurem Erscheinen zum Training bestätigt ihr, dass ihr

- keine gesundheitlichen Einschränkungen oder Krankheitssymptome habt und
- für mindestens zwei Wochen keinen Kontakt zu einer infizierten Person hattet.

### **Mindestabstand:**

Es gilt der Mindestabstand von 1,5 Metern im gesamten Bad (Flure, Umkleiden, Duschen, etc.), auch im Wasser. Körperkontakte müssen unterbleiben. Seit dem 15.06.20 gelten weitere Lockerungen für den Vereinssport, so dass wir bei einer maximalen Gruppengröße von 10 Personen in der Halle auch trainieren können, ohne den Mindestabstand einzuhalten. Geschwommen werden kann daher auf Bahn 1+2 oder Bahn 4+5.

### **Maskenpflicht/Mund- und Nasenschutz:**

Maskenpflicht besteht mit dem Betreten des Bades bis zum Eingang in die Umkleieräume. Danach setzen alle die Masken ab, auch die Trainer werden ohne Masken unter Einhaltung des Mindestabstands am Beckenrand sein. Die Masken verbleiben während des Schwimmtrainings in den Umkleidekabinen oder werden in der Schwimm Tasche mit an den Beckenrand genommen. Beim Hinausgehen wird die Maske in den Umkleieräumen aufgesetzt.

### **Umkleiden:**

Es werden uns bei jeder Trainingseinheit sechs Umkleieräume zur Verfügung stehen (drei für die Frauen und drei für die Männer). Wir werden jedem Teilnehmer einen Umkleideraum sowie den entsprechenden Spint zuweisen. In den Umkleiden selbst darf nur jeder vierte Schrank genutzt werden.

### **Duschen:**

Es stehen ebenfalls jeweils drei Duschräume für die Frauen und die Männer zur Verfügung. Dort dürfen sich jedoch nur 4 Personen zeitgleich aufhalten. Auf dem Weg von der Umkleide zum Beckenrand duscht jeder sich daher direkt ab, ebenso nach dem Training. Hierbei gilt ein Einbahnsystem. Vor dem Training wird die Dusche nur von der Umkleide betreten und Richtung Schwimmbad verlassen. Nach dem Training ist es umgekehrt. So soll verhindert werden, dass man sich in den engen Fluren begegnet.



# *Sportgemeinschaft Köln-Worringen e. V.*

## *Abteilung Schwimmen*



Es besteht keine Möglichkeit mit Shampoo zu Duschen, da dies zu zeitaufwändig ist. Dies muss zu Hause gemacht werden.

### **Trainingsmaterial:**

Nach den neusten Lockerungen ist es wieder möglich Materialien zu nutzen. Da diese jedoch nach jedem Training aufwändig gereinigt werden müssen, bitten wir euch dringend eure eigenen Bretter, Pullbouys und ähnliches zu verwenden.

### **Hygiene:**

Im Eingangsbereich des Bades sind Desinfektionsspender aufgehängt. Dort könnt ihr eure Hände desinfizieren.

Zudem möchten wir an dieser Stelle auf die bekannten Hygienemaßnahmen hinweisen:

- In die Armbeuge husten/niesen
- Mund- und Nasenschutz tragen, sodass Mund und Nase bedeckt sind.

### **Unfall/Verletzung:**

Im Falle eines Unfalls/einer Verletzung müssen sowohl Ersthelfer als auch die Verletzte(n) einen Mund-Nasenschutz tragen. Im Falle einer Wiederbelebung wird der Mund der wiederzubelebenden Person mit einem Tuch bedeckt, die Herzdruckmassage durchgeführt und ggf. auf die Beatmung verzichtet.

### **Zeitlicher Ablauf für das Training**

1. Anmeldung bis 20 Uhr am Vortag des Trainings (Mittwoch für Donnerstag, Donnerstag für Freitag)
2. Zeitige Ankunft aller Schwimmer bis 20:15 Uhr. Es wird keinen Nacheinlass geben. Denkt bitte auch vor dem Schwimmbad an die Mindestabstände und Maskenpflicht.
3. Gemeinsames, geordnetes Betreten des Foyers und Abgabe des Abschnitts für die Anwesenheitsliste.
4. Umziehen und Abduschen
5. Training bis ca. 21:30 Uhr
6. Umziehen, Maske aufsetzen in der Umkleide
7. Verlassen der Trainingsstätte bis spätestens 21:45 Uhr

Bitte schreibt uns eine Mail an [schwimmen.worringen@gmail.com](mailto:schwimmen.worringen@gmail.com), wenn ihr Rückfragen habt. Wir freuen uns darauf, endlich euch wiederzusehen und wieder „loszulegen“.

Mit sportlichen Grüßen  
Euer Trainerteam



*Sportgemeinschaft Köln-Worringen e. V.*  
*Abteilung Schwimmen*



---

Bitte diesen Zettel bei der ersten Teilnahme am Training mitbringen:

Name: \_\_\_\_\_

Geburtsdatum: \_\_\_\_\_

Anschrift: \_\_\_\_\_

Telefonnummer: \_\_\_\_\_

E-Mailadresse: \_\_\_\_\_

1. Ich bestätige, dass ich mit den aufgeführten Verhaltensregeln einverstanden bin und unter den aufgeführten Bedingungen am Training teilnehmen möchte.
2. Ich werde mich an die Anweisungen der Betreuer zum Wohle der Gruppe halten. Ich bin damit einverstanden, dass ich bei Verstößen gegen die Disziplin und gegen die bekannten Verhaltensregeln vom Training ausgeschlossen werde.
3. Ich habe keine gesundheitlichen Einschränkungen oder Krankheitssymptome. Ebenfalls bestand in den letzten zwei Wochen kein Kontakt zu einer infizierten Person.

---

Datum des Trainings

---

Unterschrift

Hat am Training teilgenommen:

Datum	Teilnahme	Datum	Teilnahme
Do, 2. Juli			
Do, 9. Juli		Fr, 10. Juli	
Do, 16. Juli			
Do, 23. Juli		Fr, 24. Juli	
Do, 30. Juli			
Do, 6. August		Fr, 7. August	