

Hinweise zur Wiederaufnahme des Trainingsbetriebs CSC

Die hier aufgeführten Verhaltens- und Hygieneregeln für das Training im Celler Badeland und den Aufenthalt im Clubheim des CSC sind einzuhalten und tragen somit aktiv dazu bei, das Risiko einer Infektion mit Covid-19 für uns und unsere Mitmenschen zu minimieren.

Betreten und Verlassen des Celler Badelandes unter Berücksichtigung der Nutzung der Schwimmhalle auch anderer Vereine unter zeitgleicher/naher Bedingungen

- Ansammlungen in der Eingangshalle bei Eintreffen /Verlassen des Badelandes sind nicht zulässig. Es werden zeitversetzte Ein- und Ausgänge der Trainingsgruppen/Teilnehmer*innen unter Berücksichtigung der notwendigen Abstandsregeln (min. 1,5 Meter) über die Eingangskontrolle / Fr. Schmid vorgegeben.
- Im Eingangs-und Ausgangsbereich des Badelandes ist kein Mund/Nase Schutz vorgeschrieben, allerdings empfehlen wir eine Mund/Nasebedeckung ,z.B bei der Abholung der Kinder in der Vorhalle.
- Sofern Türen nicht dauerhaft geöffnet bleiben können, sind Türklinken und sonstige Kontaktflächen nicht mit Händen anzufassen bzw. danach die Hände gründlich (mindestens 20 Sekunden mit Wasser und Seife) zu waschen und/oder zu desinfizieren.
- Das Schwimmbad muss nach dem Training unverzüglich verlassen und Menschenansammlungen vermieden werden.
- Alle Teilnehmer*innen müssen bei Betreten des Celler Badeland absolut symptomfrei sein, was vom zuständigen Trainer / von der zuständigen Trainerin notiert wird.
- Körperliche Kontakte sind auszuschließen
- Das private Mitführen von Desinfektionsmitteln wird dringend empfohlen, insbesondere für die Nutzung der Sanitäranlagen.
- Allen Teilnehmer*innen wird dringend empfohlen weitestgehend „ trainings-bzw schwimmfertig angekleidet“ zu erscheinen, da zugeteilte Umkleidungsmöglichkeiten / Schränke unter Einbehaltung der Abstandsregelung nur sehr begrenzt zur Verfügung stehen
- Das Umziehen erfolgt wenn möglich in Einzelkabinen. In den Sammelumkleiden dürfen maximal 4 Personen mit einem Mindestabstand von 1,5 m sich Umziehen. Die Umziehzeit beträgt höchstens 10 Minuten. Zuweisung der Umkleiden erfolgt bei Einlass.
- Das Duschen nach dem Training wird wenn möglich zu Hause durchgeführt oder verwenden zum Abduschen die frei zugänglichen Duschen in der Schwimmhalle
- Es dürfen keine Eltern oder Begleitpersonen mit ins Schwimmbad.(auch nicht beim Umziehen); Ausnahme nur bei Kindern bis zur Vollendung des 7.Lebensjahres
- Begleitende Eltern muessen während des Aufenthaltes am Beckenrand Mund/Nase Maske tragen

- Die Nutzung von Föhnen ist untersagt
- Alle Teilnehmer müssen ihren Aufenthalt im Badeland wie folgt dokumentieren: Name, Anschrift, Telefonnummer, Beginn und Ende des Aufenthalts mit Uhrzeiten, Unterschrift. Eine Liste zum Eintragen liegt bei dem jeweiligen Trainer aus. Die Listen werden zum Zweck der Rückverfolgung von Infektionen 4 Wochen lang aufbewahrt und nach Ablauf dieser Frist vernichtet.

Trockentraining im Freigelände

- Mindestabstand: 2 m
- Verwendung nur eigener Unterlagen (Handtuch, Isomatte)
- kein Austausch von Trainingsmitteln (Theraband, Hantel u.ä.)
- Lauftraining: Abstand 15-20 m
- keine körperlichen Kontakte

Clubheim und Kraftraum

- Die Bildung von Gruppen vor und im Clubheim ist unbedingt zu vermeiden. Zutritt und Aufenthalt in Clubraum ist zulässig, wenn sichergestellt ist, dass jede Person einen Abstand von mind. 1.5 Metern zu jeder anderen Person, die weder zum eigenen noch zu einem weiteren Hausstand gehört, einhält.
- Sofern Türen nicht dauerhaft geöffnet bleiben können, sind Türklinken und sonstige Kontaktflächen nicht mit Händen anzufassen bzw. danach die Hände gründlich (mindestens 20 Sekunden mit Wasser und Seife) zu waschen und/oder zu desinfizieren.
- Bei der Nutzung der Krafträume ist ein eigenes, sauberes Handtuch mitzubringen und unter zulegen.
- Maximal 5 Personen ist der Zugang zum Kraftraum erlaubt
- Die Geräte müssen bei jedem Wechsel gründlich desinfiziert werden.
- Handdesinfektion und Flüssigseife steht im Clubraum an gekennzeichneten Stellen zur Verfügung.
- Papierhandtücher sind in den davor vorgesehenen Abfallkörben zu entsorgen.

Sportartspezifische Verhaltensregeln

- Es dürfen ausschließlich persönliche Trainingsutensilien (Paddles, Schwimmbretter, Pull buoys, Schwimmflossen, Gurte, Nudeln etc.) verwendet werden, um die trainingsgruppenübergreifende Mehrfachnutzung zu verhindern. Die persönlichen Utensilien dürfen nicht in der Sportstätte gelagert werden.
- Die Lagerung während des Trainings erfolgt unter Beachtung der Abstandsregeln auf der Beckenkannte/dem Beckenumgang.
- Jede*r Sportler*in nimmt ein Handtuch mit zum Beckenrand, um den Kontakt zu jeglichen Gegenständen am Beckenrand zu minimieren. Die Lagerung am Beckenrand erfolgt auf desinfizierten Stühlen oder Bänken. Nach dem Training wird sich umgehend abgetrocknet, bevor die Umkleiden betreten werden.
- Es dürfen ausschließlich die eigenen Trinkflaschen genutzt werden. Namentliche Kennzeichnung empfehlenswert
- Beim Aquafitness ist ein Abstand von 1,5mtr zwischen den Teilnehmenden einzuhalten.

Name, Vorname

Anschrift

Telefonnummer

e/mail

Unterschrift, ggf. gesetzlicher Vertreter

Mit der Unterschrift bestätigen die Teilnehmer*innen, dass sie beim Betreten der Sportstätte absolut symptomfrei sind. Außerdem stimmen die Teilnehmer*innen zu, dass ihre persönlichen Daten zum Zwecke der Kontaktaufnahme im Zusammenhang mit einer möglichen COVID-1) Infektion durch einen Vertreter des oben genannten Vereins genutzt und für 4 Wochen gespeichert werden dürfen. Die Daten dürfen auf Anfrage ebenfalls an die zuständige Gesundheitsbehörde weitergegeben werden.

Der Vorstand , 31.08.2020

Änderung vorbehalten

Selbstauskunft für Rückkehrende – Aktive/Trainer/Eltern/Übungsleiter des CSC aus Corona-Risikogebieten

Um einem Ansteckungsrisiko auch für unsere Mitglieder vorzubeugen, ist eine Mitteilung über den Aufenthalt in einem Urlaubs- Risikogebiet notwendig.

Name: _____

Vorname: _____

Von: _____

Bis: _____

Haben Sie sich innerhalb der letzten 14 Tage in einem Risikogebiet nach der Definition des Robert- Koch- Institut (RKI) aufgehalten?

Ja Nein

Wenn JA, bitten wir Sie, den Trainer unmittelbar zu informieren. Der Zutritt ins Badeland/Kraftraum und die Teilnahme am Training ist für die Dauer der Quarantänevorschrift und/oder bis zum Testergebnis untersagt.

Hiermit versichere ich, dass ich nach Rückkehr aus dem Risiko- Urlaubsgebiet alle Maßnahmen gemäß der Empfehlung des Robert- Koch- Institut und der nach §27 der Niedersächsischen Corona- Verordnung vom 10.Juli 2020 veranlasst habe.

Ja Nein

Wenn ja, versichere ich hiermit, dass ich gemäß des Corona- Tests vom

_____ keine Symptome vorweise.

Ich versichere hiermit, dies auch bei zukünftigen Reisen zu berücksichtigen.

.

Ort Datum Unterschrift des Sorgeberechtigten