

# Sportschwimmer

## S.m.B. Mönchengladbach e.V.

### Regeln zur Teilnahme am Schwimmtraining

#### Registrierung

- Die Anzahl der Schwimmer ist begrenzt. Deshalb müssen sich Schwimmer und Begleiter bis spätestens Donnerstags an- oder abmelden ob Sie am Schwimmen teilnehmen möchten.
- Jeder Schwimmer und Begleiter muss sich vor dem Betreten des Schwimmbades registrieren lassen (Liste)



Registrieren

#### Maskenpflicht

- Alle Schwimmer und Begleiter müssen vom Treffpunkt vor dem Bad bis zu den Umkleiden eine Mund-Nasen-Bedeckung (Maske) tragen.



Maske tragen

#### Abstand halten

- Der Einlass zum Schwimmen befindet sich am Seiteneingang. Beim Zusammentreffen und Betreten des Bades ist Abstand zu halten.
- Im Schwimmbad außerhalb des Wassers und nach Möglichkeit auch im Wasser ist ein Mindestabstand von mindestens 1,5m einzuhalten.
- Das Schwimmen im Becken erfolgt nach Anweisung der Trainer (Einbahnstraßen Regelung & Kein Überholen).



Abstand



Richtungsschwimmen

#### Hygiene

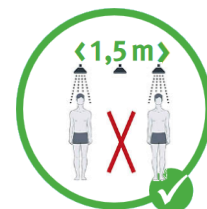
- Beim Betreten des Hallenbades (Gebäude) sind die Hände zu desinfizieren.  
Die entsprechenden Mittel werden vom Schwimmbad gestellt.



Hände  
desinfizieren

## Hygiene

- Vor dem Schwimmen bitte kurz abduschen. Die Duschen können jedoch nur mit begrenzter Personenzahl mit entsprechendem Abstand gleichzeitig genutzt werden.
- Nach dem Schwimmen bitte nicht duschen und direkt umkleiden
- Das Föhnen der Haare ist verboten.



Duschen  
(nur vor dem Schwimmen)



Föhnen  
verboten

## Teilnahmevoraussetzung für das Schwimmen

- Wir müssen folgende Schwimmer oder Begleiter von der Teilnahme ausschließen, die
  - Erkältungssymptome (Husten, Schnupfen, Fieber oder Kopfschmerzen), Übelkeit oder Einschränkungen beim Geruchs- und Geschmackssinn aufweisen,
  - in den letzten 14 Tagen Kontakt zu Personen hatten, die nachweislich an COVID-19 erkrankt sind, oder
  - in einem Haushalt leben, in dem Quarantäne-Anordnungen des Gesundheitsamtes gelten.



## Organisatorische Regeln und Hinweise

- Die Personenzahl die sich im Bad aufhalten darf ist aktuell auf 25 Personen begrenzt (einschließlich Betreuer, Begleiter und Trainer)
- Es besteht für Begleitpersonen keine Möglichkeit, im Foyer des Schwimmbads zu warten
- Um die Aufenthaltsdauer in den Umkleiden zu minimieren, ist die Badebekleidung (Badehose oder Badeanzug) bereits zuhause unter der Kleidung anzuziehen.
- Die Sammelumkleiden können mit maximal 6-7 Personen und ausreichendem Sicherabstand genutzt werden



Abstand