

# DSV-Leitfaden

Voraussetzungen für den Wiedereinstieg in das vereinsbasierte Sporttreiben schaffen

## Teil 1: Allgemeine Hinweise

Arbeitsstand: 04. Mai 2020

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b>	<b>3</b>
<b>Voraussetzungen für die Wiederaufnahme</b>	<b>4</b>
Kommunikation mit den Kommunen	4
Festlegung von Trainingsplänen und -zeiten	4
Besondere Hygieneregeln	4
Hygieneregeln kommunizieren	5
Allgemeine Abstandsregeln kommunizieren	5
Verdacht auf Krankheitsfall melden	6
<b>Räumliche Hinweise</b>	<b>6</b>
Eingangs- / Kassenbereich	6
Umkleide- / und Duschbereich	7
Trainingsbereiche	8
<b>Verhaltensregeln</b>	<b>10</b>
Trainingsvorbereitung	10
Betreten und Verlassen der Sportstätte	10
Anwesenheit dokumentieren	10
Durchführung des Trainings / Sportbetriebs	10
Auswertung des Trainings	11
Hinweise zum Umgang mit Begleitpersonen	11
<b>Sportartspezifische Verhaltensregeln</b>	<b>12</b>
Schwimmen (Becken- und Freiwasserschwimmen)	12
Wasserspringen	16
Wasserball	17
Synchronschwimmen	18
Breiten-, Freizeit- und Gesundheitssport	19
<b>Anlagen</b>	<b>23</b>
Anlage 1 - Dokumentation von Trainingsteilnehmer*innen	24
Anlage 2 - Hinweise für die Durchführung von Videokonferenzen	25
Anlage 3 - Kommunikation von Hygiene- und Verhaltensregeln	26
Anlage 4 - Muster Anschreiben	27

## Vorwort

Die Coronavirus-Pandemie hat das organisierte und vereinsbasierte Sporttreiben in den letzten Wochen zum Stillstand gebracht. Mit der schrittweisen Aufhebung der Beschränkungen durch die Bundesregierung und die Ministerpräsident\*innen der Länder und den jetzt schon bestehenden Zugängen für die Bundeskaderathlet\*innen stehen die Landesschwimmverbände und die Vereine schon bald vor der Herausforderung, den Wiedereinstieg in das Training bzw. das Sporttreiben zu organisieren.

In diesem Zusammenhang hat der Deutsche Schwimm-Verband e.V. (DSV) in Zusammenarbeit mit seinen Landesverbänden, seinen Experten aus den verschiedenen Fachgebieten und der Rough Water& GmbH diesen Leitfaden erarbeitet, der bei dem Schaffen der Voraussetzungen für den Wiedereinstieg in das vereinsbasierte Sporttreiben unterstützen soll. Für die Zusammenarbeit und Unterstützung möchten wir uns bei allen Parteien recht herzlich bedanken!

In der Stellungnahme des Umweltbundesamtes vom 12. März 2020 „Coronavirus SARS-CoV-2 und Besuch in Schwimm- oder Badebecken beziehungsweise Schwimm- oder Badeteichen“ wird klargestellt, dass nach bisherigen Erkenntnissen im normgerecht gereinigten und desinfiziertem Badewasser keine Coronaviren überdauern. Schwimmbäder sind bereits vor der Pandemie sehr hohen Hygieneanforderungen ausgesetzt gewesen. Unter Berücksichtigung dieser Kenntnisse sind die Gespräche zur Wiederinbetriebnahme der Schwimmbäder zu führen.

Dieser Leitfaden ist eine Orientierungshilfe und sollte nicht länger Anwendung finden als die Beschränkungen des Gesetzgebers in den einzelnen Bundesländern. Das Motto muss lauten: „Schwimmsport ermöglichen und nicht verhindern“. Aufgrund der dynamischen Situation und der Vielzahl an zu berücksichtigenden Faktoren werden wir auch in den nächsten Wochen an weiteren Teilen des Leitfadens arbeiten und weitere sinnvolle Ergänzungen im Zuge der Entwicklungen der Coronavirus-Pandemie entgegennehmen.

In diesem ersten Teil wird der Fokus daher auf die Themen Vorbereitung für die Wiederaufnahme, räumliche Hinweise, allgemeine Verhaltensregeln sowie sportartspezifische Verhaltensregeln gelegt. Hierbei ist zu beachten, dass nach jetzigem Kenntnisstand für den Vereinssport voraussichtlich zuerst ein Zugang zu Freibädern gestattet wird, die hier aufgeführten Hinweise jedoch sowohl für den Outdoor- als auch Indoor-Sportbetrieb ausgelegt sind. Mit dem hier aufgeführten Konzept möchten wir schon jetzt eine Perspektive aufzeigen, ohne dabei die aktuell gültigen Landesverordnungen in Frage zu stellen. Denn auch jetzt gilt, die Gesundheit der Bürgerinnen und Bürger steht an oberster Stelle.

Bitte beachtet außerdem, dass dieser Leitfaden für euch als Orientierung gedacht ist. Uns ist bewusst, dass sich die Voraussetzungen vor Ort stark unterscheiden und Regelungen dahingehend angepasst werden müssen. Die Anpassungen an die Gegebenheiten vor Ort sind mit den Badbetreibern abzustimmen.

### Euer DSV-Vorstand

**Wolfgang Hein**  
Vizepräsident

**Uwe Brinkmann**  
Vizepräsident

**Kai Morgenroth**  
Vizepräsident Finanzen

**Thomas Kurschilgen**  
Direktor Leistungssport

# Voraussetzungen für die Wiederaufnahme

## Kommunikation mit den Kommunen

- Um eine zielgerichtete Kommunikation mit den Kommunen zu gewährleisten, soll jeder Verein eine Person als „Coronavirus-Beauftragten“ benennen. Diese\*r Beauftragte dient als Ansprechpartner\*in für die Kommunen und Badbetreiber sowie Trainer\*innen. Sie/Er sollte das Weisungsrecht in allen Fragen erhalten, die im Zusammenhang mit den organisatorischen und räumlichen Fragen stehen.
- Es wird empfohlen, dass die Vereine aktiv auf die Kommunen und Badbetreiber zugehen und den Wiedereinstieg in das vereinsbasierte Sporttreiben mit Hilfe dieses Leitfadens vorschlagen. Hierfür müssen die Vereine schriftlich bestätigen, dass der Sportbetrieb sich verbindlich den hier aufgeführten Regelungen und ggf. ergänzenden Regelungen der Badbetreiber unterwirft. Ein mögliches Anschreiben findet ihr in **Anlage 4**.

## Festlegung von Trainingsplänen und -zeiten

- Trainings- und Übungspläne sollten bereits zum Anfang der Woche, wenn möglich **per E-Mail**, an die Sportler\*innen versendet werden. Dies reduziert die Anweisungen vor Ort.
- Trainingsgruppen sind in Teilnehmerlisten zu erfassen und während der behördlichen Beschränkungen in ihrer **Zusammensetzung nicht zu wechseln**. Jeglicher Sportbetrieb ist in Teilnehmerlisten zu erfassen. (Nähere Informationen unter Punkt Anwesenheit dokumentieren)
- Trainingszeiten sind inkl. der **Zu- und Abgangszeiten** genau zu bestimmen und deren Einhaltung zu überwachen. Überschneidungen von Gruppen, z.B. in Eingangsbereichen, sind zu vermeiden. (siehe „Betreten und Verlassen der Sportstätte“)

## Besondere Hygieneregeln

- Sitz- und Liegeflächen sowie **Barfuß- und Sanitärbereiche** sollen täglich gereinigt und desinfiziert werden (durch Badbetreiber).
- Auch die tägliche Desinfektion der **Sanitär- und Beckenumgangsflächen** wird empfohlen (durch Badbetreiber).
- Reinigung und Desinfektion aller **Griffflächen** (z.B. Türklinken) ist in möglichst kurzen Intervallen durchzuführen.
- **Reinigungs- und Desinfektionspläne** gut sichtbar aushängen, damit der Prozess sowohl für die Besucher als auch das Personal transparent ist.

Das richtige Reinigungsmittel finden	Das richtige Desinfektionsmittel finden
Das Reinigungsmittel muss alkalisch oder sauer sein.	Das Desinfektionsmittel muss „begrenzt viruzid“ bzw. wirksam gegen behüllte Viren sein.  Achtung: Auf keinen Fall Sprühdeseinfektion mit alkoholischen Desinfektionsmitteln durchführen. Explosionsgefahr!

- Wenn möglich an allen Eingängen gut sichtbar einen **Desinfektionsmittelspender** aufstellen, damit die ankommenden Personen noch vor Betreten der Einrichtung mögliche Keime an ihren Händen neutralisieren können (Hinweis: Auf möglichen Diebstahl achten).
- Für weiterführende Informationen zum Thema Hygieneregeln ist insbesondere für Badbetreiber der [„Pandemieplan Bäder“](#) der DGfDB zu Rate zu ziehen.

## Hygieneregeln kommunizieren

- Es wird empfohlen, alle Hygiene- und Kommunikationsregeln vor der Wiederaufnahme des Sportbetriebs schriftlich an Trainer\*innen, Übungsleiter\*innen, Sportler\*innen, Eltern und Badpersonal zu kommunizieren. Jeder Einzelne muss dazu beitragen, dass die Sicherheit während des Sportbetriebs bestmöglich gewährleistet wird. Ein Beispiel für die Kommunikation der Hygieneregeln findet ihr in **Anlage 3**.

## Allgemeine Abstandsregeln kommunizieren

- Es wird empfohlen, die hier aufgeführten allgemeinen Abstandsregeln mit dem Betreiber abzustimmen und in der jeweiligen Sportstätte gut sichtbar auszuhängen. Die Einhaltung der Abstandsregeln ist durch die Trainer\*innen und ggf. das Personal der Sportstätte zu kontrollieren. Jede\*r Sportler\*in verpflichtet sich ebenfalls zur Einhaltung der Abstandsregeln, um sich und seine Mitmenschen zu schützen.

Tätigkeit	Mindestabstand
An Land stehend, ohne Übungen auszuführen. Zum Beispiel beim Anstehen für den Einlass in die Sportstätte.	1,5 Meter
In den Umkleidekabinen und beim Duschen	2,0 Meter
Beim Ausführen von Sportübungen (an Land), zum Beispiel Krafttraining oder bei aufrechter Haltung im Wasser.	2,0 Meter
Im Wasser beim Schwimmen von Bahnen und bei Übungen in der Sportart Wasserball	2,0 bzw. 3,0 Meter (Ausnahmen siehe sportartspezifische Verhaltensregeln)

### Hinweise:

- Der allgemein gültige Mindestabstand von 1,5 m gilt auch im Bereich von Sportstätten. Sobald jedoch Tätigkeiten mit größerem Bewegungsspielraum (z. B. Aufwärmgymnastik) ausgeführt werden, empfehlen wir diesen Abstand auf zumindest 2 m zu erhöhen.
- Anders als beim öffentlichen Freizeit-Badebetrieb (überwiegend aufrechte Haltung) sind die Sportler\*innen beim Schwimmen von Bahnen in einer waagerechten Haltung und mit dem Kopf im Wasser nach unten orientiert. Hierdurch wird die Gefahr einer Sprühdinfektion nahezu ausgeschlossen. Es ist allerdings zu berücksichtigen, dass vereinsbasiertes Training, anders als beim Kadertraining, keine so homogene Gruppen bilden kann. Ein Aufschwimmen und somit ein Körperkontakt ist zu vermeiden und daher bildet der Abstand von 3 m beim Bahnschwimmen

eine Empfehlung, die bei **Leistungsgleichheit der Sportler\*innen auch auf 2 m** verringert werden kann.

- Besondere Verhaltensregelungen sind für den Aufenthalt an der Start- und Wendebrücke zu vereinbaren. Hier muss bereits bei einer Anzahl von 4 Personen pro Schwimmbahn auf versetzte An- und Abschwimmzeiten oder seitliches „Wegtreten“ geachtet werden.
- Für die Sportart Wasserball wird der Abstand von 3 m empfohlen, da sich die Spieler mit ihrem Oberkörper über der Wasseroberfläche deutlich in allen Richtungen bewegen und auch unter Wasser seitwärts Bewegungen ausführen.

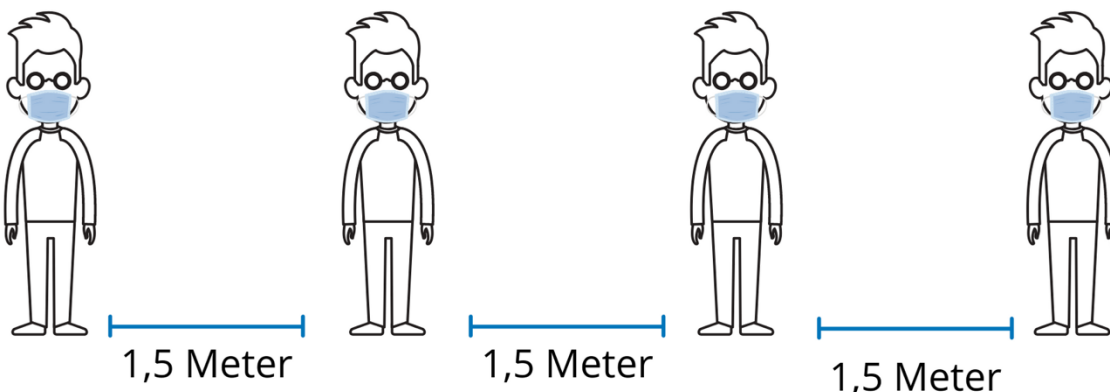
## Verdacht auf Krankheitsfall melden

- Bei **Krankheitssymptomen** (auch außerhalb des Sportbetriebs) ist eine sofortige Information an den\*die zuständige\*n Trainer \*in zu gewährleisten und 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
  - Meldedatum an das Gesundheitsamt
- Darüber hinaus ist der [DOSB Fragebogen SARS-CoV-2 Risiko](#) auszufüllen und mit der Meldung abzugeben.
- Die sofortige und fachgerechte Meldung an das örtliche Gesundheitsamt muss durch den/die Betroffene\*n selbst durchgeführt werden.

## Räumliche Hinweise

### Eingangs- / Kassenbereich

- Bitte bringt gut **sichtbare Abstandsmarkierungen** (min. 1,5 Meter) im Eingangsbereich an, damit sich die Sportler\*innen bereits beim Betreten der Sportstätte nicht zu nahe kommen. Hierfür können zum Beispiel Klebeband auf dem Fußboden oder Tensatoren zum Einsatz kommen.



- Damit die **Eingangstüren** möglichst wenig genutzt werden, sollten nicht-automatische Türen geöffnet bleiben. Hierfür kann zum Beispiel ein einfacher Holzkeil verwendet werden. Hiervon ausgeschlossen sind Rauchschutztüren und Brandabschnittstüren ohne Feststelleinrichtungen mit Rauchdetektoren.
- **Drehkreuze und nicht automatische Drehtüren**, die oftmals im Kassenbereich den Einlass kontrollieren, sind abzustellen bzw. einzuklappen, damit mögliche Kontaminierungsflächen reduziert werden.
- Es wird empfohlen, die **Wegeleitung** gut sichtbar auszuschildern und Begegnungsflächen deutlich zu trennen.
- Um den Begegnungsverkehr zu minimieren, sollen Eingangstüren für das Betreten der Sportstätte genutzt werden, für das Verlassen können ggf. **Fluchttüren** zum Einsatz kommen. Diese Möglichkeit gilt es mit dem Betreiber der Sportstätte abzuklären.
- Um die **Grüppchenbildung im Eingangsbereich** zu minimieren, sollen Aufenthaltsmöglichkeiten (Sitzbänke etc.) nach Möglichkeit entfernt oder mindestens gesperrt werden.
- **Mund-Nasen-Masken** müssen im Eingangs- / und Kassenbereich bis zur Umkleide durchgängig von allen Teilnehmer\*innen getragen werden.

**Hinweis:** Sofern der Verein auch der Badbetreiber ist, sollen diese Punkte beachtet werden. Andernfalls gilt es, diese Punkte konkret durch den Verein beim Badbetreiber abzufragen.

## Umkleide- / und Duschbereich

- Sportler\*innen sollen sich nach Möglichkeit in **Einzelkabinen** umziehen. Sollte dies aufgrund der räumlichen Gegebenheiten nicht möglich sein, muss der Abstand von mindestens 2,0 Metern zwischen den Personen in den Sammelumkleiden eingehalten werden. Alternativ oder ergänzend können provisorische Teilungen durch Kunststoffplatten eingebaut werden.
- Es bietet sich an, die Trainingsgruppe in **kleinere Grüppchen von maximal fünf Personen** zu unterteilen und sich nacheinander umzuziehen.
- Die Anzahl der zu verwendenden **Umkleideschränke** sollte eingeschränkt werden, zum Beispiel nur jeder vierte Schrank. Bei Z-Schrankanlagen ist der 2m-Abstand anzunehmen. Alle Schränke, die nicht in Verwendung sind, sollten nach Möglichkeit verschlossen werden. (Die Aufteilung ist in Abhängigkeit der Schrankgröße ggf. anzupassen)



- Das **Duschen vor Trainingsbeginn** ist in Abhängigkeit von den lokalen Gegebenheiten ebenfalls in Kleinstgruppen durchzuführen. **Freiluftduschen oder Einzelkabinen, mindestens jedoch**



**mit einer Abtrennung versehene Duschstände, sind zu nutzen.** Der Zugang zu Duscheinrichtungen ist im Einbahnverkehr zu regeln.

- Ein **Mindestabstand von 2,0 Metern** muss eingehalten werden. Hierbei gilt eine **max. Personenanzahl von 3 pro 20 qm**.
- Das Duschen nach dem Training soll **zu Hause** durchgeführt werden.
- Die Nutzung von in der Trainingsstätte vorhandenen **Föhne** jeglicher Art ist untersagt.

## Trainingsbereiche

### Schwimmbecken

- Die maximale Personenanzahl steht **in Abhängigkeit der Größe des Beckens**. (siehe Regelungen unter Punkt: Schwimmen (Becken- und Freiwasserschwimmen)).
- Es wird empfohlen, **Leinen zu spannen**, um den Teilnehmer\*innen die Einhaltung der Abstände im Becken zu vereinfachen.
- Kopfsprünge ins Wasser sind nur mit einem Abstand von 2 m zu beiden Seiten vorzunehmen. Im Regelfall sind die **Ein- und Ausstiegleitern an den Längsseiten** zu nutzen. Einstiege nahe der Startseite, Ausstiege nahe der Wendenseite.
- **Begegnungsverkehr** im Wasser innerhalb einer Schwimmbahn muss ausgeschlossen werden (siehe „Sportartspezifische Verhaltensregeln“).
- Besondere **Wegeführung** sollte vor Ort ausgeschildert werden. Es gilt hier insbesondere auch am Beckenrand, die Abstandsregeln einzuhalten.
- **Ansagen** durch Trainer\*innen während sich die Sportler\*innen im Wasser befinden, sind in Kleinstgruppen von bis zu **maximal fünf Personen** durchzuführen. Wenn möglich soll ein Mikrofon/Megafon genutzt werden.
- Nach Ende des Laufes soll das Becken seitlich verlassen werden, **"Überkopf-Wechsel"** sind nicht gestattet (siehe sportartspezifische Verhaltensregeln).
- Beim Benutzen der **Aufstiegleitern** an Sprunganlagen sollten möglichst Hygienetücher benutzt werden.
- Wenn vorhanden sollte die Verwendung von **Leinenbrücken** für das 2-Bahnen-Schwimmen ermöglicht werden, damit die Sportler\*innen die Leinen nicht berühren.

### Planschbecken und sonstige Becken

- Die Benutzung von Planschbecken ist Kindern nur in Begleitung eines weiteren Familienmitglieds bzw. einer im selben Haushalt lebenden Person erlaubt.
- Sprudelanlagen und Wasserattraktionen sind nicht zu nutzen.
- Maximale Personenanzahl kann dem Gliederungspunkt Schwimmen (Becken- und Freiwasserschwimmen) entnommen werden.



### Kraftraum / Gymnastikraum

- Kraft- und Gymnastikräume sind so zu nutzen, dass die Übungen mit einem Abstand von **mindestens 2 Metern** zueinander absolviert werden können. Die Anzahl der Sportler\*innen ist je nach Kraftraumgröße zu begrenzen. **Maximal drei Personen** im Bereich von **20 qm**.
- Bei der Nutzung der Krafträume ist ein **eigenes, sauberes Handtuch** mitzubringen und unterzulegen.
- Die Geräte müssen bei jedem Wechsel gründlich **desinfiziert** werden.
- Als Kraftkleingeräte (Theraband etc.) können **ausschließlich eigene Geräte** benutzt werden.

### Trockensprunghalle

- Die Trockensprunganlagen sind so zu nutzen, dass die Übungen mit einem Abstand von **mindestens 2 Metern** zueinander absolviert werden können. Die Anzahl der Sportler\*innen ist je nach Größe zu begrenzen. **Maximal drei Personen** im Bereich von **20 qm**.
- Die Geräte müssen bei jedem Wechsel gründlich desinfiziert werden.

# Verhaltensregeln

## Trainingsvorbereitung

- Es wird empfohlen, einen wöchentlichen **Stunden- und Zeitplan** für das Training zu erstellen.
- Trainingspläne sollten den Sportler\*innen möglichst vorab per **E-Mail** bereitgestellt werden, um die Ansagen/Erklärungen vor Ort zu minimieren.
- Die **Zusammensetzung** von Trainingsgruppen sollte sich nach den sportlich vergleichbaren Leistungen orientieren (Aufschwimmen verhindern) und nicht wechseln.
- Zudem werden alle Teilnehmer\*innen schriftlich über alle hier aufgeführten Vorgaben informiert und müssen diese ebenfalls schriftlich bestätigen, um deren Einhaltung zu garantieren. Verstoß gegen eine der Vorgaben führt umgehend zum Ausschluss vom Trainingsbetrieb in jeglicher Form.

## Betreten und Verlassen der Sportstätte

- Die Bildung von Gruppen vor und in der Trainingsstätte ist unbedingt zu vermeiden. Es ist daher eine **zeitversetzte An- und Abreise** der Teilnehmer\*innen mit den notwendigen Abstandsregeln (min. 1,5 Meter) zu organisieren.
- 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 der Trainingsstätte absolut **symptomfrei** sein, was vom zuständigen Trainer / von der zuständigen Trainerin notiert wird.

## Anwesenheit dokumentieren

- Die Anwesenheit aller Beteiligten am Sportbetrieb ist stets zu dokumentieren, damit im Falle einer Infektion die Kontaktpersonen lückenlos zurückverfolgt werden können. Eine entsprechende Vorlage findet ihr in der **Anlage 1**. Die Liste gilt es vier Wochen zu verwahren und anschließend zu vernichten.
- Sportler\*innen / Betreuer\*innen, die die Liste nicht ausfüllen und unterschreiben wollen, sollten vom Training ausgeschlossen werden.
- Um das Infektionsrisiko zu minimieren, muss jede\*r Teilnehmer\*in einen **persönlichen Stift** nutzen, um das Formular auszufüllen. Alternativ kann das Formular auch digital ausgefüllt werden.

## Durchführung des Trainings / Sportbetriebs

- Trainer\*innen und Übungsleiter\*innen achten darauf, dass der Abstand zwischen den **Teilnehmer\*innen im Schwimmbecken bei waagerechten Bewegungen mindestens 3 Meter** beträgt. (siehe Allgemeine Abstandsregeln kommunizieren).
- **Körperliche Kontakte sind demnach auszuschließen** (auch am Beckenrand der Längs- und Stirnseiten).

- Vor dem Training und beim Wechsel der Trainingsstätte (Schwimmbad, Kraft-, Gymnastikraum) sind die **Hände gründlich zu waschen** (mindestens 20 Sekunden mit Wasser und Seife).
- Das private **Mitführen von Desinfektionsmitteln** wird dringend empfohlen, insbesondere für die Nutzung der Sanitäranlagen.
- Es dürfen ausschließlich die **eigenen Trinkflaschen** genutzt werden.
- Sportartspezifische Verhaltensregeln beachten.
- Trainer\*innen tragen während des gesamten Sportbetriebs einen **Mund-Nasen-Schutz**.

## Auswertung des Trainings

- Die Auswertung der Trainingseinheiten sollte ausschließlich über Videokonferenzen erfolgen. In diesem Zusammenhang findet ihr Hinweise in **Anlage 2**

## Hinweise zum Umgang mit Begleitpersonen

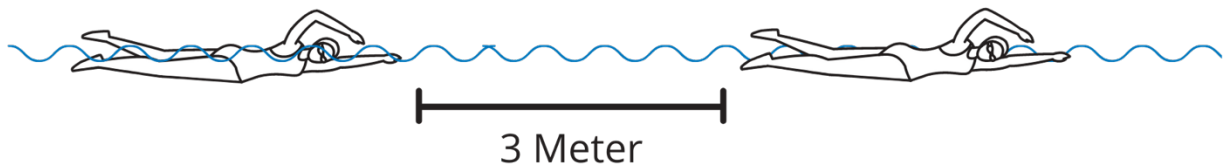
- Die **Anzahl der Betreuer\*innen** ist abhängig von der Anzahl der Sportler\*innen, die sich im Sportbetrieb befinden. Im Sportbetrieb sollte bei acht Sportler\*innen ein\*e Betreuer\*in einen Zugang erhalten, ab 16 Sportler\*innen ist zumindest zwei Betreuer\*innen der Zugang gestattet. Für die Schwimmausbildung empfehlen wir ein Verhältnis von nicht mehr als 1:6.
- Das Training findet unter **Ausschluss von Zuschauern, Gästen oder anderen Personen** statt, die nicht direkt am Training beteiligt sind.

## Sportartspezifische Verhaltensregeln

Für alle Sportarten gelten die allgemeinen räumlichen und organisatorischen Hinweise sowie die hier aufgeführten sportartspezifischen Hinweise, ergänzt durch die vom Robert-Koch-Institut herausgegebenen Empfehlungen beim Betreten der Trainingsstätten und bei der Nutzung der Wasserflächen.

### Schwimmen (Becken- und Freiwasserschwimmen)

- 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. **Ausnahme kann der Abstand auf mindestens 2 Meter reduziert werden, wenn es sich um eine Trainingsgruppe mit annähernd gleicher Leistung handelt.** (Siehe Allgemeine Abstandsregeln kommunizieren).

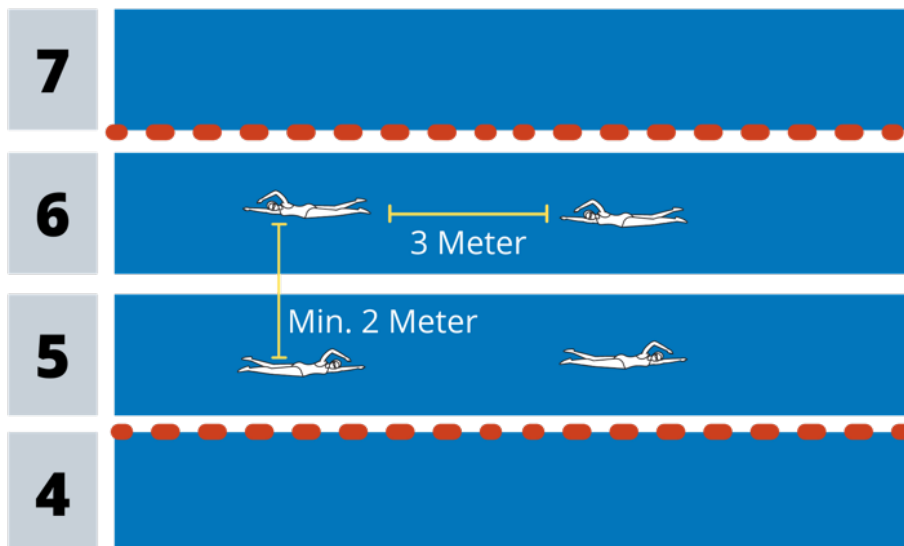


- Es dürfen ausschließlich **persönliche Trainingsutensilien** (Paddles, Schwimmbretter, Pull buoys, Schwimmflossen etc.) verwendet werden, um die trainingsgruppenübergreifende Mehrfachnutzung zu verhindern. Die persönlichen Utensilien dürfen nicht in der Sportstätte gelagert werden. Die Lagerung während 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.
- **Staffeltraining** ist ausgeschlossen.
- Für den **Ein- und Ausstieg** sind ausschließlich die Einstiegsleitern / Treppen zu verwenden.
- **Startsprünge** sind nur durchzuführen, wenn der Abstand von 2 Metern eingehalten wird.

Organisation: Schwimmen im „Kreisverkehr“ in einem 25m/50m-Becken (8 Bahnen) mit Leinen

**Hinweis:** Diese Form kann sowohl für ein 25m-Becken als auch ein 50m-Becken, welches durch eine Abtrennung in zwei 25m-Bereich unterteilt wurde, angewendet werden. Die Trainingsform empfiehlt sich nur für Gruppen mit vergleichbarer Leistung und vergleichbaren Trainingsinhalten, um ein Aufschwimmen zu vermeiden.

- Im ersten Schritt wird **jede zweite Leine aus dem Becken entfernt**. Dadurch entstehen **vier „Doppelbahnen“ mit je ca. 5 m Breite**. Alternativ können auch Leinenbrücken (Frühschwimmerbrücken) eingebaut werden, die dafür sorgen, dass die Sportler\*innen kontaktlos zwischen zwei Bahnen wechseln können. Das Trainieren ohne Leinen erscheint unter Achtung der Abstandsregeln möglich, jedoch aus Gründen der Organisation und Übersicht nicht sinnvoll.
- Anschließend kann das Training mit **maximal acht Personen (25m-Becken) bzw. sechszehn (50m-Becken) Personen 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 12 Personen (25m-Becken) bzw. 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 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:



- Abb. 1 zeigt, wie der **Einstieg für die Bahnen 5-8** erfolgt. Zuerst steigen die Sportler\*innen auf Bahnen 5 und 6 ins Wasser, anschließend Bahnen 7 und 8. Beim Ausstieg ist es umgekehrt (zuerst Bahnen 7 und 8, anschließend 5 und 6)
- Abb. 2 zeigt analog die **Wegeführung für Bahnen 1-3**. Hier gilt es, dass zuerst die Bahnen 3 und 4 das Becken betreten. Beim Ausstieg verlassen zuerst die Bahnen 1 und 2, anschließend die Bahnen 3 und 4 das Becken.

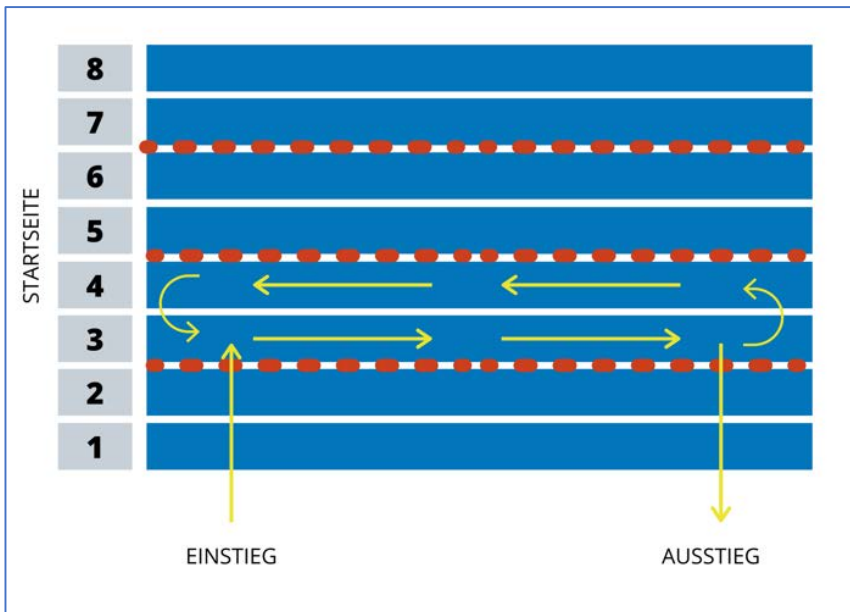


Abbildung 1: Ein- und Ausstieg Bahnen 1-4

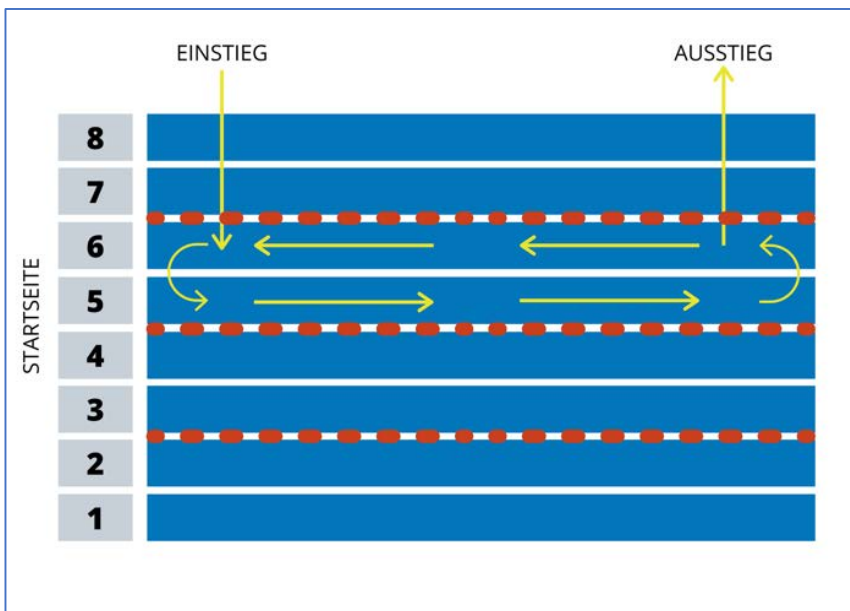
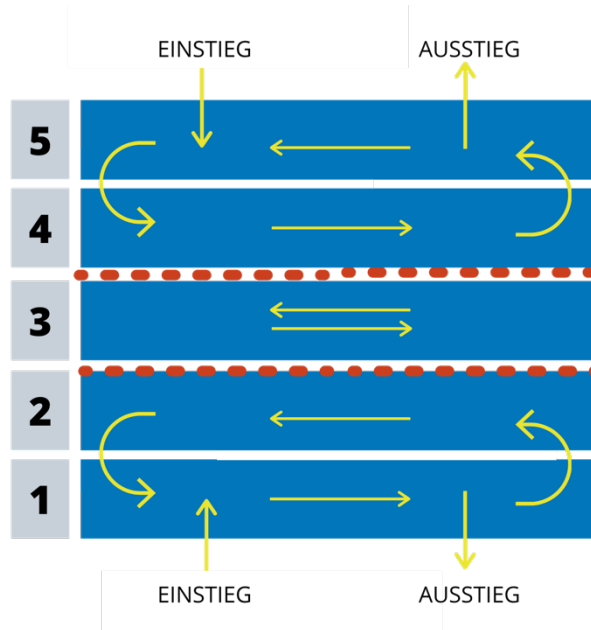


Abbildung 2: Ein- und Ausstieg Bahnen 5-8

Organisation: Schwimmen in einem Becken mit 5 Bahnen (25 m) mit Leinen

- Es gelten dieselben Regelungen wie im Abschnitt Schwimmen im „Kreisverkehr“ in einem 25m/ 50m Becken (8 Bahnen)
- Die Mittelbahn wird von einer Person genutzt.
- Der Einstieg zur Mittelbahn 3 erfolgt vor dem Eintreten der Gruppen auf den Bahnen 1/2 und 4/5. Verlassen wird diese Bahn in umgekehrter Reihenfolge.



Organisation: Schwimmen in einem Becken ohne Leinen

- Beim nicht organisierten Schwimmtraining in einem Becken ohne Leinen können die Obergrenzen des Pandemieplans der DGfDB (75% der Nennbelastung des Beckens oder Beckenbereiches nach DIN 19643: „Aufbereitung von Schwimm- und Badewasser“) Anwendung finden:
  - Nichtschwimmerbecken / -bereich von 16 x 10 m maximal 44 Personen
  - Schwimmerbecken / -bereich von 25 x 12,5 m maximal 52 Personen
  - Mehrzweckbecken von 25 x 12,5 m maximal 65 Personen
- Die Beckengeometrie kann auch zu deutlich geringeren Teilnehmerzahlen führen. Die Örtlichkeiten sind zuvor auf Eignung zu prüfen.

**Hinweis:** Für die Errechnung dieser Werte wurde die benötigte Quadratmeterzahl pro Person auf Grundlage der DIN 19643 als Basis genutzt. Es wird hier von einem üblichen „senkrechten“ Baden ausgegangen. Die Anzahl der Personen beim Schwimmen auf Bahnen fällt aufgrund der waagerechten Körperlage und dem erhöhten Bewegungsraum (Kursbetrieb, Wasserball) daher deutlich geringer aus.



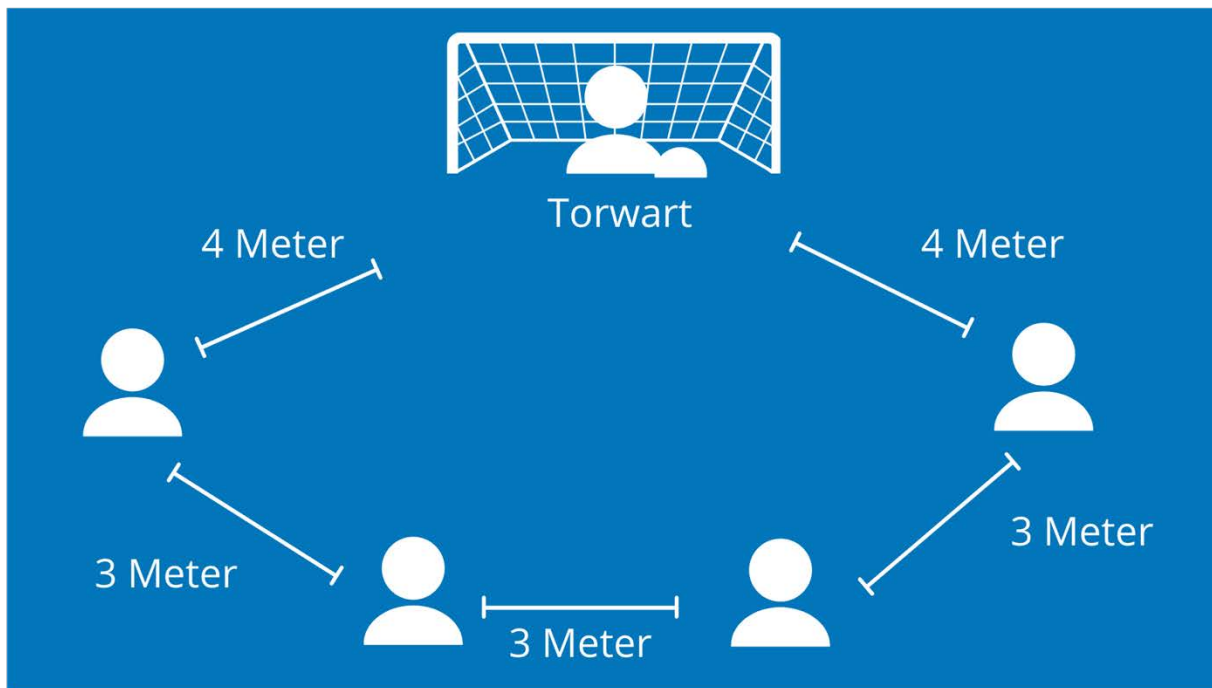
## Wasserspringen

- Das Training im Wasserspringen sollte in Kleingruppen von maximal **8-12 Sportler\*innen** gestaltet werden.
- Beim Training ist ein **Mindestabstand von 1,5 Metern pro Wasserspringer\*in** an Land und 3 Metern im Wasser einzuhalten.
- Die Trainer\*innen haben jederzeit einen Mindestabstand von 1,5 Metern zu den Sportler\*innen einzuhalten. Bei der Auswertung unmittelbar nach dem Sprung ist ebenfalls auf den Abstand von 1,5 Metern zu achten.
- Sprünge sind so auszuführen, dass sich immer nur ein\*e Sportler\*in auf einer Wasserfläche von 20 m<sup>2</sup> außerhalb des Eintauchbereiches befindet.
- **Parallel-Sprünge** sind zulässig. Die Sportler\*innen verlassen das Becken nacheinander mit Abstand oder über getrennte Ausstiegsleitern.
- **Bewegungsführende Hilfen** des Trainers / der Trainerin sind untersagt.
- Die Verwendung der **Ledertücher** während des Wassertrainings ist untersagt.
- Aufstiegsleitern zu den Sprungeinrichtungen sollten nur mit einem **Handschutz** oder Einmalhandschuhen betreten werden.

## Wasserball

- Die Gruppengröße für Wasserballtraining steht in Abhängigkeit zu der zur Verfügung stehenden Wasserfläche (siehe Obergrenzen Schwimmen (Becken- und Freiwasserschwimmen)).
- Im Bereich Wasserball kann die **Anzahl der Trainer\*innen** ggf. erweitert werden. Diese müssen verteilt - mit einem Mindestabstand von 2 Metern - am Beckenrand arbeiten. Sogleich wäre ein agieren auf einer Längsseite unter Einhaltung der Abstandsregeln möglich.
- Ein organisiertes **Schwimmtraining** kann nach den sportartspezifischen Richtlinien für Schwimmen durchgeführt werden.
- Auf **Zweikampfübungen** ist strikt zu verzichten.

## Techniktraining



- Beim Techniktraining (**maximal fünf Personen inkl. Torwart**) ist ein Mindestabstand von 3 Metern pro Spieler und 4 Metern zum Torwart einzuhalten.
- **Bälle**, die außerhalb des Wassers (also im Trockenen) verwendet werden, sind zu desinfizieren.

## Synchronschwimmen

- Das Training im Synchronschwimmen kann ausschließlich als ein individuelles Grundlagen- und Techniktraining in Kleingruppen von **maximal fünf Sportler\*innen** gestaltet werden.
- Beim **Techniktraining** ist ein Mindestabstand von 3 Metern pro Schwimmer\*in einzuhalten.
- Auf **gemeinsame Akrobatikteile** ist strikt zu verzichten, da hier der Mindestabstand von 3 Metern beim Ausführen der Übungen nicht eingehalten werden kann.
- Da erfahrungsgemäß ein großer Anteil der Athlet\*innen weiblich ist, bietet es sich an ggf. alle **Umkleidemöglichkeiten** zu nutzen, damit mehr Platz zur Verfügung steht.

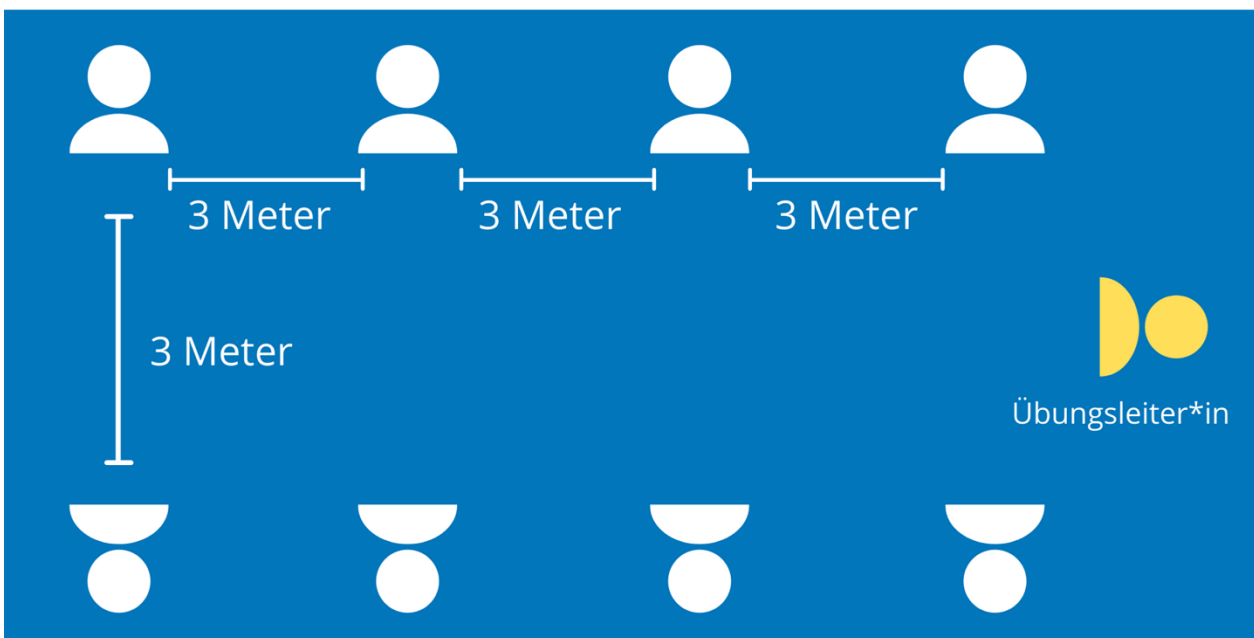
## Breiten-, Freizeit- und Gesundheitssport

### Schwimmkurs Anfänger

- Anfänger-Schwimmkurse sollten in einem **Lehrschwimmbecken** (16,66 x 7,5 m, ca. 124 Quadratmeter) mit stehiefem Wasser durchgeführt werden.
- Die Gruppengröße darf **maximal acht Personen** nicht überschreiten (exklusive Übungsleiter\*in). Das im DSV anerkannte Betreuungsverhältnis von 1:6 sollte bei Teilnehmerzahlen über 8 nicht unterschritten werden.
- Der **Ein- und Ausstieg** erfolgt nacheinander über die Einstiegsleiter / Treppe in einem Mindestabstand von 1,5 Metern.
- Zwischen den Teilnehmer\*innen sind **mindestens 3 m Abstand seitlich und 3 m Abstand zwischen den Reihen** einzuhalten. Der Übungsleiter\*in benötigt eine ausreichende Bewegungsfläche für Instruktionen im Becken.
- Pro teilnehmendes Kind ist maximal eine Begleitperson erlaubt. Diese Begleitperson muss im gleichen Haushalt wie das Kind leben.

#### Organisation Stationäre Übung am Beckenrand

(z.B. aktives Ausatmen ins Wasser mit einer Hand am Beckenrand)



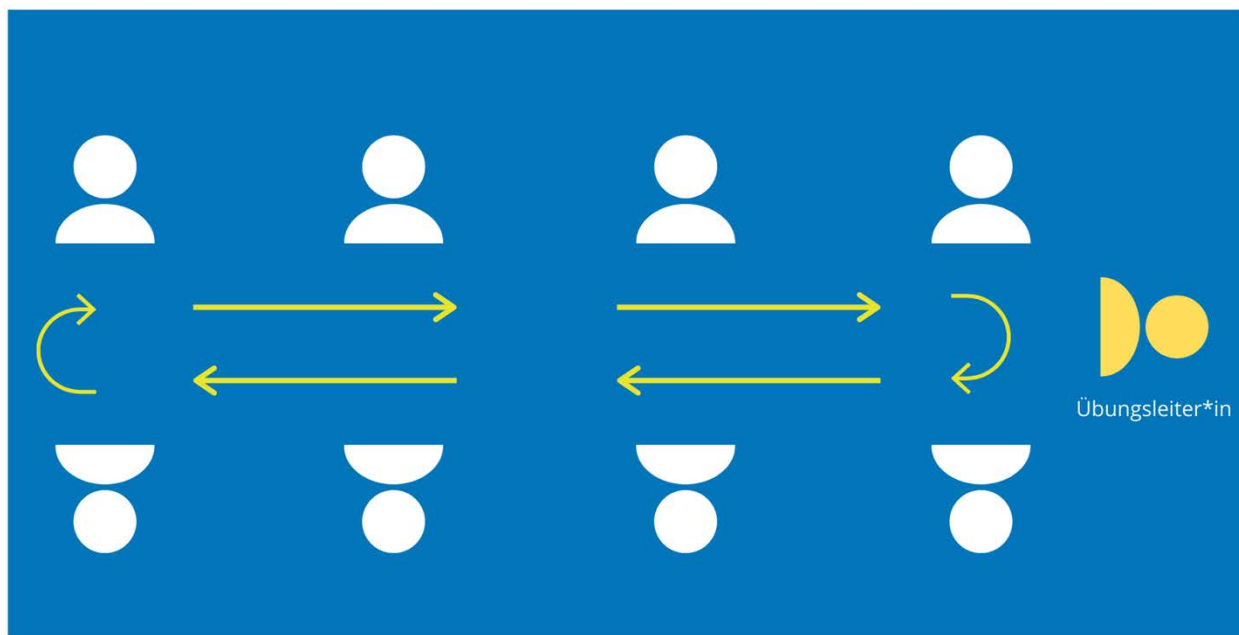
### Organisation Stationäre Übung frei im Wasser

(z.B. Schweben im Wasser oder vertikale Tauchübungen)

- Die Reihen dürfen sich einander annähern. Der Mindestabstand von 2,5 Metern zwischen den Reihen und 1,5 Meter zwischen den Teilnehmer\*innen darf jedoch nicht unterschritten werden.
- **Hinweis:** Je nach Beckengröße und Geometrie kann die Anzahl der Teilnehmer\*innen variieren. Das im DSV anerkannte Betreuungsverhältnis von 1:6 sollte bei Teilnehmerzahlen über 8 nicht unterschritten werden.

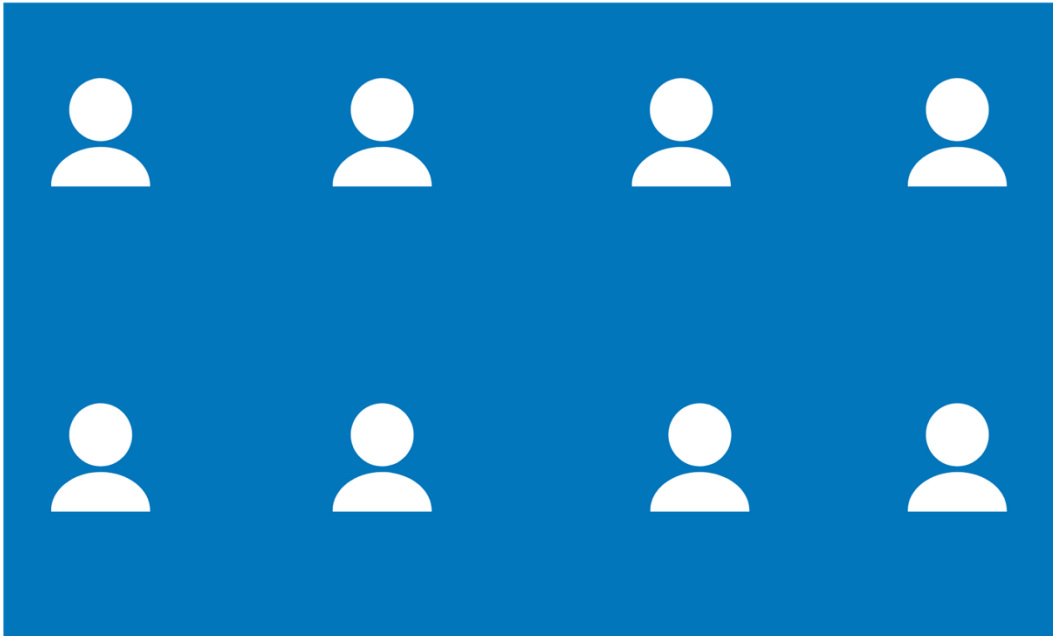


### Organisation „Kreisverkehr“



### Aquafitness (Erwachsene)

- Aquafitness-Kurse sollten in einem **Lehrschwimmbecken/Kursbecken** (16,66 x 7,5 m oder ähnlich) mit stehiefem Wasser stattfinden.
- Die Gruppengröße hat sich an der Wasserfläche zu orientieren und sollte pro Person ca. 16 m<sup>2</sup> betragen (exklusive Übungsleiter\*in).
- Der **Ein- und Ausstieg** erfolgt nacheinander über die Einstiegsleiter / Treppe in einem Mindestabstand von 1,5 Metern.
- Bereitgestelltes **Equipment** muss nach jedem Gebrauch gründlich desinfiziert werden. Eine Trocknung muss bei Lagerung sichergestellt sein.



  
Trainer\*in

## Aquaball

- Aquafitness-Kurse sollten in einem **Lehrschwimmbecken** (16,66 x 7,5 m, ca. 124 Quadratmeter) oder im Nichtschwimmerbereich bei einem 25m-Becken (6 Bahnen) stattfinden
- Die Gruppengröße steht in Abhängigkeit der zur Verfügung stehenden Fläche.
- Schwimmtraining ist mit **maximal fünf Personen in einem Bereich von 20 qm** durchzuführen bzw. mit einer Person pro Bahn (mittig schwimmend).
- Auf **Zweikampfübungen** ist strikt zu verzichten.
- Beim Techniktraining (**maximal fünf Personen inkl. Torwart**) ist ein Mindestabstand von 3 m pro Spieler\*in und 4 m zum Torwart einzuhalten. (siehe sportartspezifische Regelungen für Wasserball).

### Organisation für Wurf- und Fangtraining



  
Trainer\*in



# Anlagen

## Anlage 1 - Dokumentation von Trainingsteilnehmer\*innen

Verein: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_ Ort: \_\_\_\_\_

Trainer\*innen: \_\_\_\_\_

Sonstige Anwesende: \_\_\_\_\_

Name	Vorname	Telefonnummer	Unterschrift

\_\_\_\_\_  
**Unterschrift Trainingsleiter\*in**

**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.

## Anlage 2 - Hinweise für die Durchführung von Videokonferenzen

Es gibt eine Vielzahl von Anbietern für die Durchführung von Videokonferenzen, wie zum Beispiel Microsoft Teams, Google Hangouts oder Zoom. Der DSV verwendet für seine Kommunikation das Videokonferenztool ZOOM und hat in diesem Zusammenhang Leitfäden und kurze Videotutorials für die Nutzung angefertigt, die wir euch hier gern zur Verfügung stellen möchten.

1. Download des ZOOM-Clients für Meetings

>> [Hier geht's zum VIDEO](#)

>> [Download PDF](#)

2. Teilnahme an einer ZOOM-Videokonferenz mit Hilfe einer Meeting-ID

>> [Hier geht's zum VIDEO](#)

>> [Download PDF](#)

3. Teilnahme an einer ZOOM Videokonferenz mit Hilfe eines Meeting-Links bzw. einer Meeting-URL

>> [Hier geht's zum VIDEO](#)

>> [Download PDF](#)

4. Erste Schritte auf der ZOOM-Nutzeroberfläche

>> [Hier geht's zum VIDEO](#)

>> [Download PDF](#)

5. Die Funktion "Hand heben" und weitere Reaktionen auf ZOOM

>> [Hier geht's zum VIDEO](#)

>> [Download PDF](#)

6. Die ZOOM-Benutzeroberfläche für registrierte Nutzer

>> [Hier geht's zum VIDEO](#)

>> [Download PDF](#)

7. Ein Sofort-Meeting mit ZOOM starten

>> [Hier geht's zum VIDEO](#)

>> [Download PDF](#)

8. Ein ZOOM-Meeting planen und Teilnehmer einladen

>> [Hier geht's zum VIDEO](#)

>> [Download PDF](#)

9.1. Eine ZOOM-Videokonferenz als Organisator leiten

>> [Hier geht's zum VIDEO](#)

>> [Download PDF](#)

9.2. Weitere Tipps für die Leitung einer ZOOM-Videokonferenz

>> [Hier geht's zum VIDEO](#)

>> [Download PDF](#)

10. Sicherheitsrelevante Tipps zum Umgang mit Zoom

>> [Download PDF](#)

DSV-Leitfaden zum Umgang mit ZOOM als eine Gesamt-PDF

>> [Download PDF](#)

## Anlage 3 - Kommunikation von Hygiene- und Verhaltensregeln

**Hinweis:** Bei diesem Dokument handelt es sich um ein Beispiel, damit ihr eine Orientierung bekommt. Wenn ihr es verwenden möchtet, dann passt es bitte vorher an eure jeweiligen Gegebenheiten vor Ort an.

### Verhaltens- und Hygieneregeln

Hiermit verpflichte ich mich die hier aufgeführten Verhaltens- und Hygieneregeln für das Training im Verein \_\_\_\_\_ einzuhalten und trage somit aktiv dazu bei, das Risiko einer Infektion mit Covid-19 für mich und meine Mitmenschen zu minimieren.

- Das Bilden von Grüppchen vor und in der Schwimmhalle ist untersagt. Die An- und Abreise erfolgt daher in Gruppen.
- Das Training erfolgt unter Ausschluss von Zuschauern oder Gästen.
- Beim Trainingsbeginn wird eine Teilnehmerliste (Name, Vorname und Telefonnummer) ausgefüllt und von jedem Teilnehmer unterschrieben. So kann im Falle einer Infektion die Kontaktkette zurückverfolgt werden. Sollten die Daten nicht hinterlegt werden, ist die Teilnahme am Training ausgeschlossen. Hierfür ist ein eigener Stift mitzubringen.
- Der Mindestabstand von 2,5 Metern beim normalen Umgang (Eingangsbereich, Duschen) bzw. 3 Metern beim Ausführen von Übungen (Schwimmen, Kraustraum etc.) ist zu jeder Zeit einzuhalten. Sportartspezifische Abstandsregeln werden von eurem\*euer Trainer\*in gesondert bekannt gegeben.
- Das Duschen nach dem Training wird wenn möglich zu Hause durchgeführt.
- Auswertungen erfolgen im Anschluss an das Training per Videokonferenz.
- Im Eingangsbereich ist ein Mund-Nasen-Schutz zu tragen.
- Das Umziehen erfolgt in Einzelkabinen.
- Die Nutzung von Föhnen ist untersagt.
- Es dürfen nur persönliche Utensilien (Trinkflasche, Schwimmbretter etc.) benutzt werden. Die Lagerung in der Schwimmstätte ist ausgeschlossen.
- Für die Nutzung der Krafräume ist ein eigenes, sauberes Handtuch mitzubringen und die Geräte müssen nach jeder Nutzung gründlich desinfiziert werden.
- Das Schwimmbad muss nach dem Training unverzüglich verlassen werden.
- Alle Teilnehmer\*innen müssen bei Betreten der Trainingsstätte absolut symptomfrei sein.
- Körperliche Kontakte sind auszuschließen
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Name, Vorname

\_\_\_\_\_  
Datum, Unterschrift

## Anlage 4 - Muster Anschreiben

### **Sportamt der Stadt [Musterhausen]**

[Ansprechpartner\*in]

[Adresse]

### **[Muster Vereinsname]**

[Ansprechpartner\*in]

[Adresse]

[E-Mail / Telefon]

[Datum]

### **Wiederaufnahme des Trainingsbetriebes von [Vereinsname] in [Musterhausen]**

Sehr geehrt\*e Frau\*Herr [Ansprechpartner\*in],

am [Datum] wurde seitens der Landesregierung durch den\*die [Ministerpräsident\*in] die Wiederaufnahme des Sportbetriebes in [Bundesland] zum [Datum] verkündet.

Der Deutsche Schwimm-Verband e.V. (DSV) hat unter Beachtung der DOSB-Leitplanken und seiner bisherigen Erfahrungen im Leistungssport einen Leitfaden zur Wiederaufnahme des Trainingsbetriebes der olympischen Sportarten Schwimmen, Synchronschwimmen, Wasserball und Wasserspringen für den vereinsbasierten Sportbetrieb erarbeitet sowie unter folgendem Link: [Link] veröffentlicht. Sowohl der Leitfaden des DSV als auch die 10 Leitplanken des DOSB sind diesem Schreiben beigelegt.

Der Verein [Vereinsname] würde sich freuen, wenn [Musterhausen] die rasche Wiederaufnahme des Trainingsbetriebes unter Beachtung der Hygienevorschriften sowie des oben genannten Leitfadens des DSV unterstützen würde und unseren Sportler\*innen so schnellstmöglich die Wiederaufnahme des Trainings ermöglichen könnte.

Der DSV unterstützt mit den Orientierungshilfen seines Leitfadens das Anliegen unseres Vereins.

Für Rückfragen stehen wir Ihnen gern zur Verfügung.

Sportliche Grüße und bleiben Sie gesund!

---

[Ansprechpartner\*in]