

# Einstieg in den Trainingsbetrieb

## Wananas

### **Vor dem Training:**

- Mitglieder sollen nur symptomfrei zum Training kommen / auftretende Infektionen sind dem zuständigen Trainer zu melden
- unterschriebene Einverständniserklärung muss beim ersten Training mitgebracht werden (ohne unterschriebene Einverständniserklärung kann das Mitglied nicht am Training teilnehmen)
- Mitglieder müssen angemeldet werden (Achtung: Begrenzte Platzzahlen, deswegen frühzeitig anmelden)
  - Aqua Mitglieder melden sich bei Ulrike Beier an
  - Schwimmer /Schwimmerinnen bei Sina Sturm (sina.sturm@gmx.de) unter Angabe des zuständigen ÜL oder der Bahn, wo das Kind schwimmt
  - ggf. wird noch eine Onlineanmeldung über die Homepage geschaltet
  - wenn das Mitglied doch nicht am Übungsbetrieb teilnehmen kann, bitten wir um eine frühzeitige Nachricht

### **Vor der Halle / Eingang in die Halle:**

- Mitglieder haben Abstandsregeln von 1,50 Meter einzuhalten, ggf. Tragen von Mund-Nasen-Schutz
- Badehose / Badeanzug sollte schon unter der Kleidung getragen werden
- ggf. kann es zu versetzten Einlasszeiten kommen, um große Gruppen in den Umkleiden zu verhindern
- spätestens 10 Minuten vor Trainingsbeginn da sein (spätere Einlässe nicht möglich)

### **In der Umkleide / vor dem Trainingsbeginn:**

- Mund-Nasen-Schutz ist bis in die Umkleide zu tragen (verpflichtend)
- schnelles Umziehen
- Abstand von 2 Metern in den Umkleiden wahren
- Duschen vor Trainingsbeginn unter Wahrung der Abstandsregeln

### **Training:**

- Training nur auf Doppelbahnen möglich (max. 10 Personen pro Doppelbahn)
- eine Einzelbahn ist nur mit max. 1 Person zu besetzen

## Trainingsverteilung :

### Montags (ungerade Kalenderwochen)

Uhrzeit	Bahn 1 & 2	Bahn 3	Bahn 4 & 5
18 - 19 Uhr	WK-Mannschaft 2	---	Bahn 4
19-19:30 Uhr	Freies Schwimmen	---	WK-Mannschaft 1
19:30 - 20:45 Uhr	Aqua	Anderer Verein	WK-Mannschaft 1

## Montags (gerade Kalenderwochen)

Uhrzeit	Bahn 1 & 2	Bahn 3	Bahn 4 & 5
18 - 19 Uhr	WK-Mannschaft 2	---	Bahn 5
19-19:30 Uhr	Freies Schwimmen	---	WK-Mannschaft 1
19:30 - 20:45 Uhr	Anderer Verein	---	WK-Mannschaft 1

Aqua = Lehrschwimmbecken

## Mittwochs

Uhrzeit	Bahn 1 & 2	Bahn 3	Bahn 4 & 5
17-18:30 Uhr	Aqua (Beginn: 17:30 Uhr)	---	WK-Mannschaft 1 WK-Mannschaft 2 Bahn 4
18:30-19:30 Uhr	Aqua	---	Freies Schwimmen

## Freitags

Uhrzeit	Bahn 1 & 2	Bahn 3	Bahn 4 & 5
17 - 18 Uhr	Anderer Verein (bis 17:30 Uhr) Ab 17:30 Uhr WK-Mannschaft 2	---	Bahn 5
18-19 Uhr	WK-Mannschaft 2	---	Bahn 4
19-20:45 Uhr	Anderer Verein	Freies Schwimmen	WK-Mannschaft 1

Freies Schwimmen: zusätzlich Lehrschwimmbecken

Ansprechpartner:

WK-Mannschaft 1: Jens und Sina Sturm

WK-Mannschaft 2: Ben Harbecke und Laurenz Schlüter

Bahn 4: Alicia Limberg, Lea von der Ahé

Bahn 5: Mirko Bender, Jens Sturm, Ian Jeworutzki

Aqua: Ulrike Beier

Freies Schwimmen: Sina Sturm, Mittwochs Ulrike Beier

## **Nach dem Training:**

- ggf. auf das Duschen verzichten
- schnell umziehen
- Föhne nicht nutzbar
- Tragen von Mund-Nasen-Schutz von Umkleide bis zum Ausgang verpflichtend

**Sonstiges:**

- Probeschwimmen zunächst nicht möglich, Schwimmen zunächst nur für Vereinsmitglieder
- Eltern können ihre Kinder leider nicht in die Umkleide bzw. Schwimmhalle begleiten
- kein Krafttraining Mittwochs