

# Sommerferien Training Wanas

**Wichtig!!!** Derzeit ist das Training nur für die 3 G's erlaubt (getestet / geimpft / genesen)

Hier gilt:

- **Test darf nicht älter als 48 Stunden sein; kein Selbsttest, sondern Test an Teststation mit Formular (zur Info: am Wanas ist ein Testzentrum eingerichtet)**
- **Geimpfte zeigen dem Impfpass beim ersten Training vor, vollständige Impfung muss mindestens 14 Tage zurückliegen**
- **Genesen: Genesung muss mindestens 28 Tage / maximal 6 Monate zurück liegen, auch da wird ein Nachweis benötigt**

**Ohne Vorlage von einem der drei Nachweise kann das Mitglied leider nicht am Training teilnehmen.**

## **Vor dem Training:**

- Mitglieder sollen nur symptomfrei zum Training kommen / auftretende Infektionen sind dem zuständigen Trainer zu melden
- Mitglieder müssen angemeldet werden (Achtung: Begrenzte Platzzahlen, deswegen frühzeitig anmelden)
  - Schwimmer /Schwimmerinnen bei Sina Sturm (sina.sturm@gmx.de) unter Angabe des zuständigen ÜL oder der Bahn, wo das Kind schwimmt
  - wenn das Mitglied doch nicht am Übungsbetrieb teilnehmen kann, bitten wir um eine frühzeitige Nachricht

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

- **Nachweis von Test, Impfung oder Genesung dem vor Ort anwesenden Übungsleiter vorzeigen**
- Mitglieder haben Abstandsregeln von 1,50 Meter einzuhalten, Tragen von Mund-Nasen-Schutz in der Schwimmhalle
- 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 in der Umkleide zu tragen und auch auf dem Weg zum Becken
- schnelles Umziehen
- Abstand von 2 Metern in den Umkleiden wahren
- Duschen vor Trainingsbeginn unter Wahrung der Abstandsregeln (Hier kann der

Mund-Nasen-Schutz natürlich abgesetzt werden)

### **Training:**

In den Sommerferien haben wir leider nur 2 Bahnen zur Verfügung

## **Trainingsverteilung :**

Vorläufig! Änderungen je nach Bedarf möglich!

### **Montags:**

19-20 Uhr: Wettkampfmannschaft 1

### **Mittwochs:**

17-19 Uhr: Wettkampfmannschaft 1 & 2

### **Donnerstags:**

16-17 Uhr: Bahn 5

17-18 Uhr: Bahn 4 & freie Schwimmer

### **Freitags:**

18-19 Uhr: Wettkampfmannschaft 1 & 2

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

Freies Schwimmen: Sina Sturm

### **Nach dem Training:**

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

### **Sonstiges:**

- Eltern können ihre Kinder leider nicht in die Umkleide bzw. Schwimmhalle begleiten
- kein Krafttraining Mittwochs