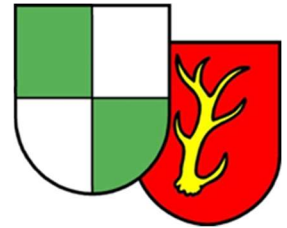


Aktuelle Regelung zur Durchführung des Schwimmtrainings der Schwimmsparte des TuS Grün-Weiß Himmelsthür e.V.



Stand: 25.06.2020,

Gültig ab: 02.07.2020

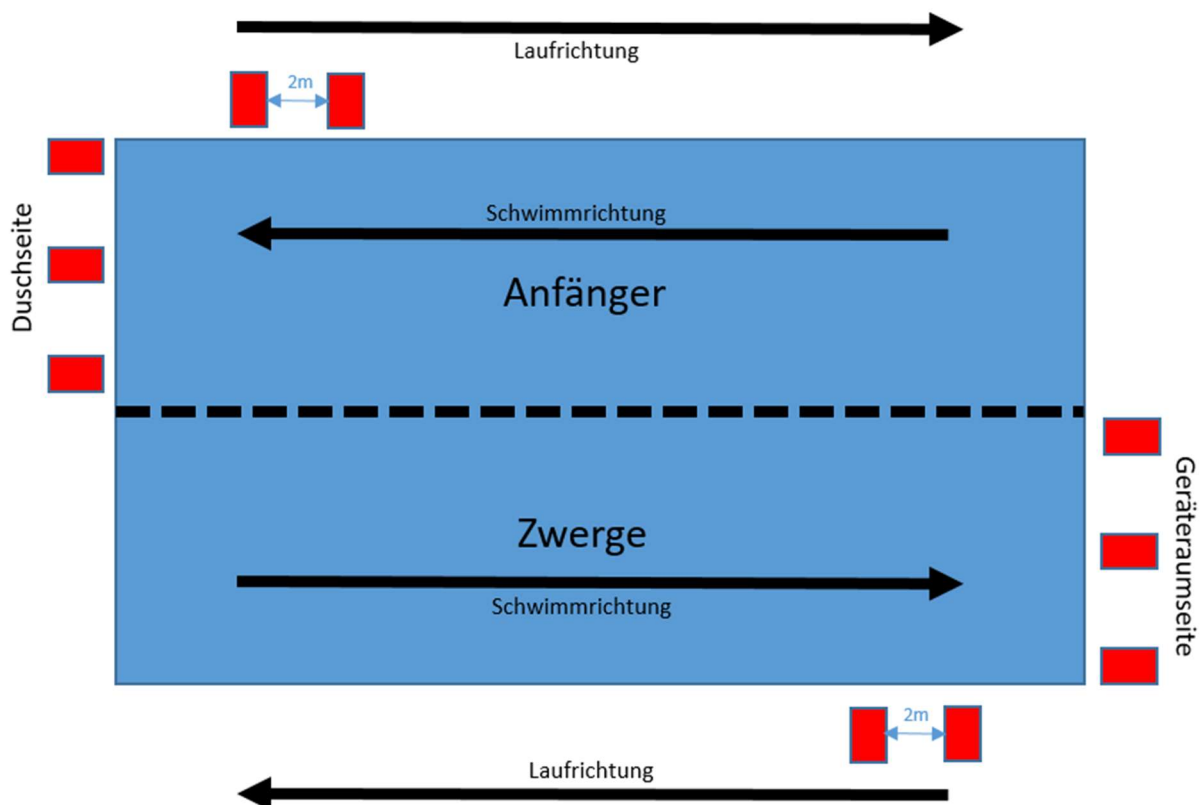
Kleines Becken, Jugend

Mon 18:00 – 19:00 Zwerge, kleines Becken, flaches Wasser, auf der Geräteraumseite Bretter draußen für den Abstand bereitlegen, Einbahnbetrieb, Trainer: Svantje

Mon 18:00 - 19:00 Anfänger, kleines Becken, tiefes Wasser, auf der Duschseite Bretter draußen für den Abstand bereitlegen, Einbahnbetrieb, Trainer: Antonella

Don 18:00 - 19:00 Anfänger, kleines Becken, tiefes Wasser, auf der Duschseite Bretter draußen für den Abstand bereitlegen, Einbahnbetrieb, Trainer: Caro

Don 18:00 – 19:00 Zwerge, kleines Becken, flaches Wasser, auf der Geräteraumseite Bretter draußen für den Abstand bereitlegen, Einbahnbetrieb, Trainer: Lena

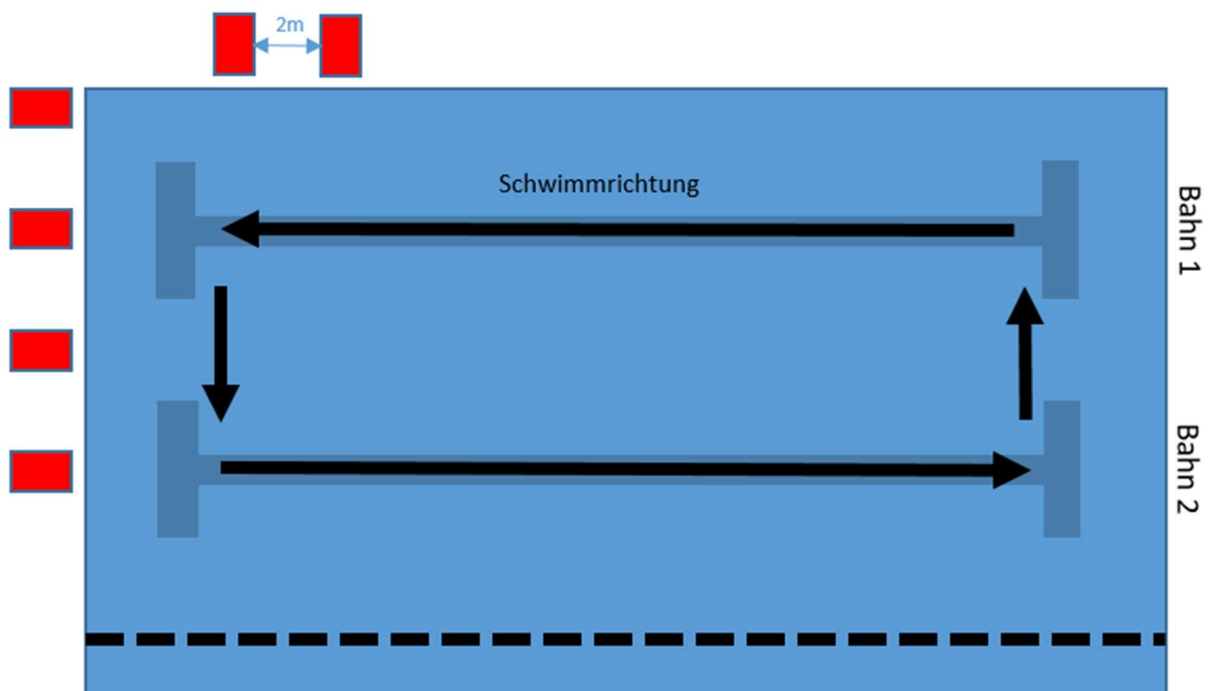


Großes Becken, Jugend

Mon 18:00 - 19:00 Basis 1 und Basis 2 werden zusammengelegt, 2 Bahnbetrieb auf Bahn 1 und Bahn2, Pause an Quer- und Längsseite mit Abstandsmarkierungen, Trainer: Mira & Aileen

Mon 19:00 – 20:00, Leistungsgruppe (Nasstraining Start am 06.07.20) alternierend trocken und nass, 2 Bahnbetrieb auf Bahn 1 und Bahn2, Pause an Quer- und Längsseite mit Abstandsmarkierungen, Treffpunkt Trockentraining vor dem KSB, Trainer: Lisa trocken, Monika nass

Mon 19:00 – 20:00, Fördergruppe (Nasstraining Start am 13.07.20) alternierend trocken und nass, 2 Bahnbetrieb auf Bahn 1 und Bahn2, Pause an Quer- und Längsseite mit Abstandsmarkierungen, Treffpunkt Trockentraining vor dem KSB, Trainer: Lisa trocken, Monika nass



Ergänzendes Trockentraining, Jugend

Mon 18:00 – 18:55 optionales Angebot Trockentraining für alle die nicht in die Halle wollen, Treffpunkt ist vor dem KSB, Trainer: Lisa

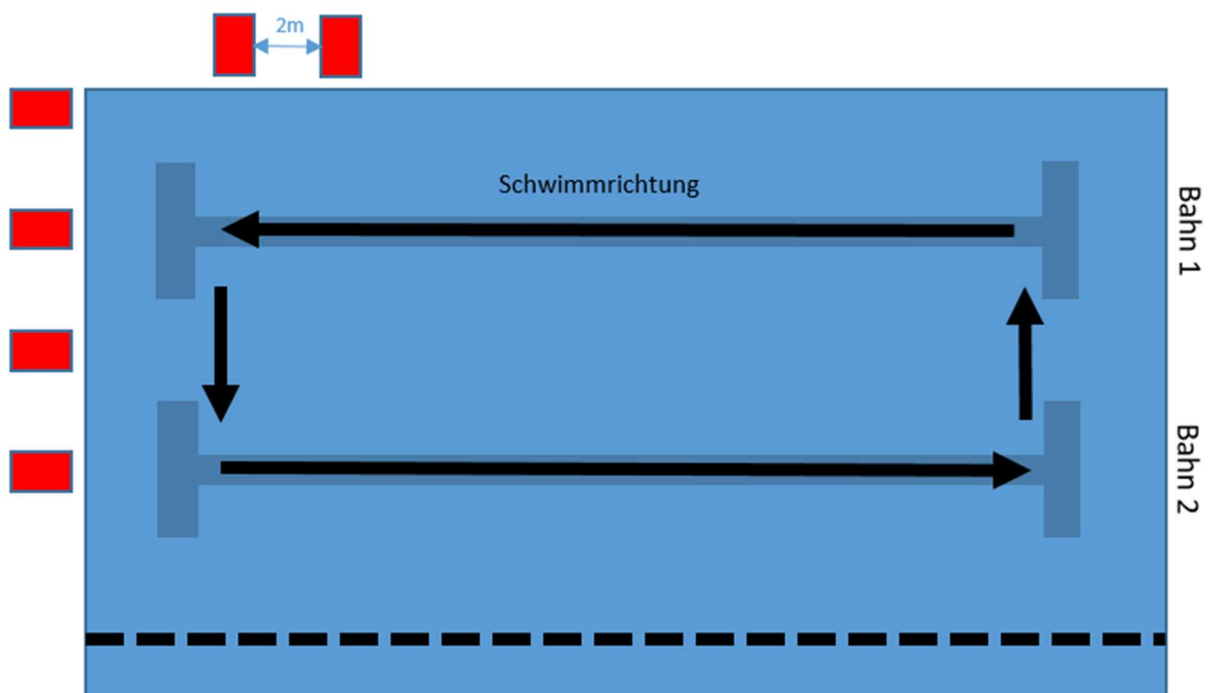
Großes Becken, Masters

Mon 20:00 – 21:00 Masters Bahn 1: bis 20:30 2 Bahnbetrieb auf Bahn 1 und Bahn 2, Pause an Quer- und Längsseite mit Abstandsmarkierungen, wenn die Triathleten kommen, dann 1-Bahnbetrieb mit raus und rein auf Bahn 2, Trainer: Lothar

Mon 20:00 – 20:45 Masters Bahn 2: Trockentraining, Trainer: Lisa

Mon 21:00 – 21:45 Masters Bahn 2: Nasstraining, 2 Bahnbetrieb auf Bahn 1 und Bahn 2, Pause an Quer- und Längsseite mit Abstandsmarkierungen, wenn die Triathleten kommen, dann 1-Bahnbetrieb mit raus und rein auf Bahn 2 oder ausweichen auf Bahn 3-5 wenn möglich, Trainer: Joachim

Don 20:00 – 21:00 Masters Bahn 2, 2 Bahnbetrieb auf Bahn 1 und Bahn 2, Pause an Quer- und Längsseite mit Abstandsmarkierungen, Trainer: Joachim



Ergänzendes Trockentraining, Masters

Don 17:30 – 18:30 Masters Bahn 1 und Bahn 2 Trockentraining, Trainer: Melanie

Allgemeine Punkte und Hinweise

Samstags findet aktuell noch kein Training statt.

Die Regeln des Schwimmbadbetreibers sind einzuhalten. Hierzu zählt:

- Maskenpflicht außerhalb des Schwimmbeckens für alle Schwimmer solange der Schwimmer trocken ist, ansonsten ist der Mindestabstand einzuhalten
- Abstand von min 1,5m außerhalb des Wassers und am Beckenrand
- Abstand von 2-3 m beim Schwimmen
- Der Trainer am Beckenrand ist von der Maskenpflicht befreit muss aber zwingend den Mindestabstand einhalten

Darüber hinaus gilt:

Soweit vorhanden bitte das eigene Schwimmequipment mitbringen (Bretter, Pull Buoys, Flossen). Sollte auf Equipment des Vereins zurückgegriffen werden ist dieses vor Benutzung durch den Trainer kurz in das Wasser zu tauchen.

Eine Überwachung der Regeln außerhalb der Schwimmhalle (insb. Duschen, Umkleidekabinen, Vorraum) kann nicht durch den Verein überwacht werden. Eine entsprechende Information insbesondere der jüngeren Schwimmer durch die Eltern ist zwingend erforderlich.

Es wird empfohlen statt der Sammelumkleiden nur die Einzelumkleiden zu benutzen.

Die Teilnahme am Training wird wie bisher durch den Trainer dokumentiert (Coronalisten für draußen, Standardlisten für drinnen)

Treffpunkt für die Trockentrainings:



Gez. Achim Buhre
Spartenleitung Schwimmen
TuS GW Himmelsthür e.V.