



Der Vorstand des SC 53 Landshut e.V. hat sich auf nachfolgende Regeln geeinigt, basierend auf der 6. Bayerischen Infektionsschutzmaßnahmenverordnung und dem Rahmenhygienekonzept Sport der Bayerischen Staatsministerien des Innern, für Sport und Integration und für Gesundheit und Pflege vom 20. Juni 2020 und behält sich bei Nichteinhaltung der Vorgaben auch einen Vereinsausschluss vor. Ebenso wird ein verhängtes Bussgeld bei Nichteinhaltung (<https://www.bussgeldkatalog.org/corona-bayern/>) an die verantwortliche Person weitergereicht.

ORGANISATORISCHES

1. Durch Vereinsmailings, Schulungen, Vereinsaushänge sowie durch Veröffentlichung auf der Website und in den sozialen Medien ist sichergestellt, dass alle Mitglieder ausreichend informiert sind.
2. Mit Beginn der Wiederaufnahme des Sportbetriebs wird Personal (hauptamtliches Personal, Trainer, Übungsleiter) und Mitglieder über die entsprechenden Regelungen und Konzepte informiert.
3. Der Hygienekonzept des SC 53 baut auf dem von den Stadtwerken Landshut erstellten Schutz- und Hygienekonzept auf und hält dies ein.
4. Die Einhaltung der Regelungen wird regelmäßig überprüft.

GENERELL

1. Mitglieder und Beschäftigte mit Symptomen einer Atemwegsinfektion haben **keinen Zutritt** zu den Vereinsräumen, ebenso erfolgt der Ausschluss vom Sportbetrieb für Personen
 - mit Kontakt zu COVID-19-Fällen in den letzten 14 Tagen
 - die sich in den letzten 14 Tagen in einem vom Robert-Koch-Instituts (RKI) ausgewiesenen Corona-Risikogebieten aufgehalten haben
 - bei denen aus anderen Gründen eine Quarantäne-Verpflichtung besteht
 - mit unspezifischen Allgemeinsymptomen und respiratorischen Symptomen jeder Schwere.
2. **Kindern unter 14 Jahren** werden mit Angabe von Namen und Mannschaft an der Kasse zu den Trainingszeiten auch ohne Erziehungsberechtigten eingelassen. Die Trainer gelten als zuständiger Erwachsene und führen wie unter Punkt 6 die Anwesenheitsliste.
3. Außerhalb des Trainings in geschlossenen Räumlichkeiten, insbesondere beim Durchqueren von Eingangsbereichen, bei der Entnahme und dem Zurückstellen von Sportgeräten, sowie in Sanitärbereichen (WC-Anlagen), muss eine **geeignete Mund-Nasen-Bedeckung** getragen werden.
4. Ausserdem ist das Einhalten des Abstandsgebots von **mindestens 1,5 Metern** notwendig.
5. Die Mitglieder **müssen** sich nach Betreten der Vereinsräume **die Hände desinfizieren**, ein Desinfektionsmittel wird dafür bereitgestellt (Bereitstellung Desinfektionsmittel mind. „begrenzt viruzid“). Nicht kontaktfreie Begrüßungsrituale wie Händeschütteln sind verboten.
6. Mitgliederkontaktdaten, sowie Zeitpunkt des Betretens und Verlassens sind zu dokumentieren:
 - mit Betreten des Clubraums bzw. Kraftraums sind die Daten extra zu dokumentieren (Excel-Liste - Name, Datum, Uhrzeit Beginn, Uhrzeit Ende) und durch den SC 53 unter Wahrung der Vertraulichkeit gesichert für 4 Wochen aufzubewahren und anschließend sicher zu vernichten.
 - Mit der Trainingsanwesenheit wird weiterhin von den Trainern die Kontaktnachverfolgung dokumentiert.
 - Erwachsene Mitglieder ohne Begleitung von Kindern (passive Mitglieder), die an den SC53-Tagen (montags und mittwochs) das Hallenbad betreten, müssen das [Kontaktdatenblatt der Stadtwerke ausgefüllt](#) an der Kasse abgeben.Mitgliedern, die nicht zur Einhaltung der nachfolgenden Regeln bereit, sind im Rahmen des Hausrechtes der Zutritt zu verwehren.



7. Die Regelung der Nutzung der Duschen sowie Schwimmbecken, Saunen und Solarien etc. obliegt dem Stadtbad.
8. In Sanitärräumen werden Flüssigseife und Einmalhandtücher zur Verfügung gestellt. Außerdem werden die Sanitärräume in kurzen Intervallen gereinigt.
9. Alle gegebenen Möglichkeiten der **Durchlüftung** aller Räumlichkeiten, die dem Aufenthalt von Personen dienen, sind zu nutzen.
10. Abfälle werden in kurzen Intervallen und sicher entfernt.
11. Nach **Abschluss der Trainingseinheit** erfolgt die unmittelbare Abreise der Mitglieder.

KRAFTRAUM/CLUBRAUM

1. Die **Nutzung des Krafraums** ist vorerst nur während der SC53-Trainingstage/-zeiten montags und mittwochs von 17-21 Uhr wieder möglich!
2. Die Bedingungen, die unter dem Punkt **GENERELL** aufgezählt sind, sind einzuhalten.
3. pro 7 qm Fläche sollten nicht mehr als ein Mitglied im Krafraum sein, somit begrenzen wir dies **auf maximal 2 Mitglieder** im Krafraum-Erdgeschoss zum Training.
4. Gruppenbezogene Trainingseinheiten vor bzw. nach den Schwimmtrainingseinheiten werden indoor auf **höchstens 60 Minuten** beschränkt.
5. Das Ausüben mit unvermeidbarem Körperkontakt ist unzulässig. Ebenso nicht zulässig ist aufgrund der Aerosolbelastung jedes hochintensive Ausdauertraining.
6. Fitnessgeräte sind so zu nutzen, dass der Abstand zwischen zwei gleichzeitig mit Sportlern besetzten Sportgeräten grundsätzlich mindestens 3,0 m beträgt (gesicherter Mindestabstand 1,5 m zzgl. Bewegungsraum und Trainingsgerät). Gegebenenfalls **ist nur jedes zweite Gerät** zu nutzen.
7. Das Unterlegen großer, selbst mitgebrachter **Handtücher** ist obligatorisch.
8. Sportequipment, wie Therabänder, Bälle oder Matten, deren Kontaktflächen schlecht zu desinfizieren sind, dürfen nicht zur Verfügung gestellt werden.
9. Die Kontaktflächen aller **Sportgeräte müssen nach jedem Gebrauch desinfiziert** werden. Vor dem Training am nächsten Gerät ist es sinnvoll die Kontaktflächen (z.B. die Handgriffe des Gerätes) mit einem fettlösenden Reiniger zu reinigen bzw. zu desinfizieren.

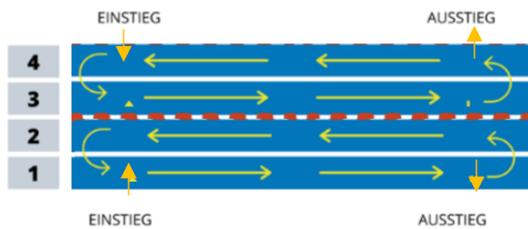
SCHWIMMEN

1. Es dürfen **ausschließlich persönliche Trainingsutensilien** (Paddles, Schwimmflossen etc.) verwendet werden. Die persönlichen Utensilien („Schwimmsackel“) dürfen nicht mehr in der Sportstätte gelagert werden und sind vor deren erneuter Benutzung gründlich zu desinfizieren. Die Lagerung während des Trainings erfolgt unter Beachtung der Abstandsregeln auf der Beckenkannte/dem Beckenumgang.
2. Jede*r Sportler*in nimmt **ein Handtuch/Badetuch mit zum Beckenrand**. Nach dem Training wird sich umgehend abgetrocknet, bevor die Umkleiden betreten werden. Hand- und Badetücher sind nach einmaliger Nutzung als Kochwäsche zu reinigen.
3. Der **Verleih von Schwimmutensilien** (Bretter, Schwimnudeln, Tauchringen etc.) ist **zulässig**, sofern sie vor Benutzung im Chlorwasser untergetaucht werden.
4. Das Training erfolgt im **Kreisverkehr** mit maximal **sechzehn** (50m-Becken) bzw. **zwölf** (25m-Becken) Personen pro Doppelbahn (unter Einhaltung der Abstandsregel von 3 Metern (davor bzw. dahinter) bei einem 7-Tages-Inzidenzwert **über 35**. Sollte der 7-Tages-Inzidenzwert **35 oder weniger** sein, kann mit maximal **zehn Personen** (25m- Becken) als



geschlossene Gruppe auf Einzelbahnen trainiert werden. Ein Aufschwimmen und somit ein Körperkontakt ist zu vermeiden und daher bildet der Abstand von 3 m beim Bahnschwimmen eine Empfehlung. Der/Die Trainer*in überwacht die Einhaltung.

5. Staffeltraining ist ausgeschlossen.
6. Startsprünge sind nur durchzuführen, wenn der Abstand von je 1,5 Metern zu jeder Seite eingehalten wird.
7. Schwimm-Trainingseinheiten sind indoor auf **höchstens 120 Minuten** beschränkt.
8. Die Abbildung zeigt, wie der **Einstieg und der Ausstieg** für die Bahnen 1-2 und 3-4 bei Doppelbahnbelegung erfolgt. Für den Ein- und Ausstieg sind ausschließlich die Einstiegsleitern / Treppen zu verwenden. (lt. DSV-Konzept)



TAUCHEN

1. Der Verleih von Tauchutensilien (Schnorchel, Brille etc.) ist zulässig, sofern sie vor Benutzung im Chlorwasser untergetaucht werden.
2. Tauchequipment kann im Krafraum 15 Minuten vor Trainingsbeginn ausgegeben und spätestens bis 15 Min nach Trainingsende zurückgeräumt werden. Max 2 Personen im Krafraum.
3. Die Bedingungen, die unter dem Punkt SCHWIMMEN aufgezählt sind, sind einzuhalten.
4. Desweiteren müssen die allgemein gültigen Regeln vom VDST-Verband eingehalten werden (<https://www.vdst.de/download/vdst-positions-papier-uebergangsregelungen-fu%cc%88r-die-wiederaufnahme-des-trainings-und-wettkampfbetriebes-stand-08-05-2020/>)



BEACHVOLLEYBALL

1. Die Regelung zur Nutzung der Beach-Volleyball-Plätze obliegt dem Stadtbad, derzeit ist die Nutzung der Beachvolleyballplätze im Stadtbad weiterhin untersagt
2. Das Ausüben mit unvermeidbarem Körperkontakt ist unzulässig.
3. Die Mitglieder **müssen** sich vor und nach dem Spiel **die Hände desinfizieren**,
4. Jede*r Sportler*in nimmt **ein Handtuch/Badetuch mit zum Sportfeld**.
5. Die Kontaktflächen der Sportgeräte (z.B. Bälle) müssen **vor und nach** jedem Gebrauch desinfiziert werden.
6. Desweiteren müssen die allgemein gültigen Regeln vom Bayerischen Volleyball-Verband eingehalten werden. (https://www.youtube.com/watch?v=EF6UFTR9NYg&list=PLQ6ds0aiEvpxi18S6fRzW5wfYZa_RfIYS)





TRIATHLON

1. Die Bedingungen, die unter dem Punkt SCHWIMMEN aufgezählt sind, sind einzuhalten.
2. Desweiteren müssen die Handlungsempfehlungen der Deutschen Triathlon Union eingehalten werden.
(https://www.tri2b.com/fileadmin/user_upload/Z_Download_Daten/DTU_Handlungsempfehlungen_Training_im_Triathlon_Duathlon.pdf)





Welche Regeln gelten im SC 53 – Kraftraum (Corona)?

Die Öffnung der ersten Fitnessstudios ist an strenge Hygiene- und Abstandsregeln gekoppelt. Ein entsprechendes Konzept wurde vom Deutschem Industrieverband für Fitness und Gesundheit e.V. erarbeitet. Wir fassen für dich die wichtigsten Punkte zusammen:

- Mitglieder müssen sich am Eingang die Hände desinfizieren
- Der Zeitpunkt des Betretens und Verlassens des Kraftraums wird zur Kontaktpersonennachverfolgung dokumentiert
- Es darf maximal ein Sportler pro sieben Quadratmeter Fläche trainieren – bei uns 2 im Kraftraum
- Zur Gewährleistung eines regelmäßigen Luftaustausches sind beide Türen und Kippfenster zur Durchlüftung während des Trainings zu öffnen. Auf einen ausreichenden Luftwechsel ist zu achten.
- Zulässig sind maximal 60 Minuten Training pro Sportler
- Fitnessgeräte sind so zu nutzen, dass der Abstand zwischen zwei gleichzeitig mit Sportlern besetzten Sportgeräten grundsätzlich mindestens 3,0 m beträgt (gesicherter Mindestabstand 1,5 m zzgl. Bewegungsraum und Trainingsgerät). Gegebenenfalls ist nur jedes zweite Gerät zu nutzen.
- Außerhalb des Trainings in geschlossenen Räumlichkeiten, insbesondere beim Durchqueren von Eingangsbereichen, sowie in Sanitärbereichen (WC-Anlagen), muss eine geeignete Mund-Nasen-Bedeckung getragen werden.
- Das Unterlegen großer, selbst mitgebrachter Handtücher ist obligatorisch.
- Die Kontaktflächen aller Sportgeräte müssen nach jedem Gebrauch desinfiziert werden, idealerweise auch vor dem Training am nächsten Gerät ist es sinnvoll die Kontaktflächen (z.B. die Handgriffe des Gerätes) mit dem Flächendesinfektionsmittel zu reinigen bzw. zu desinfizieren.
- Die Regelung der Nutzung der Duschen sowie Schwimmbecken, Saunen und Solarien etc. obliegt dem Stadtbad.
- Das Ausüben von Sportarten mit unvermeidbarem Körperkontakt ist unzulässig. Ebenso unzulässig ist aufgrund der Aerosolbelastung jedes hochintensive Ausdauertraining (Indoor-Cycling, HIIT und anaerobes Schwellentraining).



Nutzung der Sporthalle Seligenthal

- Dokumentation und Archivierung der **Kontakt Daten aller Teilnehmer*innen** von Trainingseinheiten durch den/die Trainer*in und (Name, Vorname, Tel, Datum, Uhrzeit)
- Allgemeine Unterweisung der Teilnehmenden erfolgt vor Beginn durch den/die Trainer*in
- Personen mit Atemwegs-Symptomen (sofern nicht vom Arzt z.B. abgeklärte Erkältung) sind vom Training ausgeschlossen, ebenso Personen
 - mit Kontakt zu COVID-19-Fällen in den letzten 14 Tagen
 - die sich in den letzten 14 Tagen in einem vom Robert-Koch-Instituts (RKI) ausgewiesenen Corona-Risikogebieten aufgehalten haben
 - bei denen aus anderen Gründen eine Quarantäne-Verpflichtung besteht
 - mit unspezifischen Allgemeinsymptomen und respiratorischen Symptomen jeder Schwere.
- Es herrscht eine **Pflicht für Mund-Nasen-Bedeckung auf dem gesamten Gelände**, in sämtlichen Gebäuden und den Verkehrswegen der Schulstiftung Seligenthal.
Während des Trainings in der Halle selbst kann die Maske abgenommen werden, sofern der Mindestabstand sicher gewährleistet ist. In Zweifelsfällen, in denen der Mindestabstand nicht sicher eingehalten werden kann, Nutzung der Mund-Nasen-Bedeckung
- Es stehen lediglich die Räumlichkeiten zum Trainieren zur Verfügung gestellt. Es dürfen **KEINE schuleigenen Sportgeräte** genutzt werden, hierzu gehören auch Sprossenwände, Kästen und Matten.
Jegliches notwendiges Material, z.B. Matte ist von den Teilnehmenden persönlich mitzubringen.
- Die Nutzung der Sanitärräume ist auf die Toilettenräume beschränkt.
Es stehen keine Duschkabinen zur Verfügung
- Beschränkung der Übungszeit auf **maximal 120 Minuten**, für einen ausreichenden **Frischluftaustausch in den Pausen** ist Sorge zu tragen.
Umkleidekabinen in geschlossenen Räumlichkeiten dürfen unter Einhaltung des Mindestabstands von 1,5 m genutzt werden.

