



Der Vorstand des SC 53 Landshut e.V. hat sich auf nachfolgende Regeln geeinigt, basierend auf der 15. Bayerischen Infektionsschutzmaßnahmenverordnung, dem Rahmenkonzept Sport der Bayerischen Staatsministerien des Innern, für Sport und Integration und für Gesundheit und Pflege vom 23.11.2021, den DOSB Leitplanken zur Wiederaufnahme des vereinsbasierten Sporttreibens und den sportartspezifischen Übergangsregeln der jeweiligen Spitzenverbände. Der SC 53 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, Vereinsanhänge 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. Mit Einführung der **2Gplus-Regel** sind unsere Mitglieder verpflichtet, diese entsprechend beim Betreten des Stadtbades und unserer Räumlichkeiten (geschlossene Räumlichkeiten) nachzuweisen.
2. 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.
3. **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.
4. 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 **FFP2-Maske** getragen werden.
5. Ausserdem ist das Einhalten des Abstandsgebots von **mindestens 1,5 Metern** notwendig.
6. 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.
7. Im Sportbetrieb entfällt die Kontaktnachverfolgung. Diese ist lediglich bei Veranstaltungen ab 1.000 Personen notwendig.
8. Die Regelung der Nutzung der Duschen sowie Schwimmbecken, Saunen und Solarien etc. obliegt dem Stadtbad.
9. In Sanitärräumen werden Flüssigseife und Einmalhandtücher zur Verfügung gestellt. Außerdem werden die Sanitärräume in kurzen Intervallen gereinigt.



10. Alle gegebenen Möglichkeiten der **Durchlüftung** aller Räumlichkeiten, die dem Aufenthalt von Personen dienen, sind zu nutzen (z. B. 3 bis 5 Minuten alle 20 Minuten).
11. Abfälle werden in kurzen Intervallen und sicher entfernt.
12. Nach **Abschluss der Trainingseinheit** erfolgt die unmittelbare Abreise der Mitglieder.

KRAFTRAUM/CLUBRAUM

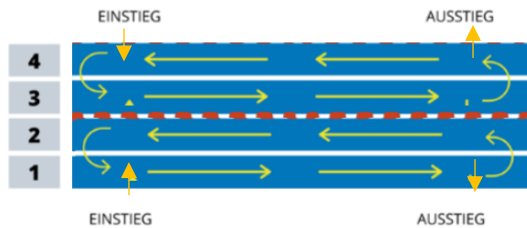
1. Die **Nutzung des Kraftraums** ist wieder möglich!
2. Die Bedingungen, die unter dem Punkt **GENERELL** aufgezählt sind, sind einzuhalten.
3. Pro 20 qm Fläche sollten nicht mehr als drei Mitglieder im Kraftraum sein, somit begrenzen wir dies **auf maximal 2 Mitglieder** im Kraftraum-Erdgeschoss zum 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** bei einer mit maximal **sechzehn** (50m-Becken) bzw. **acht** (25m-Becken) Personen pro Einzelbahn (unter Einhaltung der Abstandsregel von 3 Metern (davor bzw. dahinter). 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.
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.
5. Staffelttraining 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)



9. Das Training findet unter Ausschluss von Zuschauern, Gästen oder anderen Personen statt, die nicht direkt am Training beteiligt sind.
10. Desweiteren müssen die allgemein gültigen Regeln vom Deutschen Schwimmverband eingehalten werden.

SCHWIMMAUSBILDUNG

1. Anfänger-Schwimmkurse werden im stehtiefem Wasser durchgeführt.
2. Die Gruppengröße ist an der örtlichen Beckengeometrie auszurichten.
3. 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/am Becken.
4. Pro teilnehmendes Kind ist maximal eine Begleitperson erlaubt. Diese Begleitperson muss im gleichen Haushalt wie das zu betreuende Kind leben.

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.



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 Deutschen [Bayerischen Volleyball-Verband](#) eingehalten werden.





TRIATHLON

1. Die Bedingungen, die unter dem Punkt SCHWIMMEN aufgezählt sind, sind einzuhalten.
2. Desweiteren müssen die Handlungsempfehlungen der Deutschen Triathlon Union eingehalten werden.





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:

- Mit Einführung der 2Gplus-Regel sind unsere Mitglieder verpflichtet, diese entsprechend beim Betreten nachzuweisen.
- Mitglieder müssen sich am Eingang die Hände desinfizieren
- Es sollten pro 20 qm Fläche nicht mehr als drei Mitglieder 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 FFP2-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

- Mit Einführung der 2Gplus-Regel sind unsere Mitglieder verpflichtet, diese entsprechend beim Betreten nachzuweisen.
- 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 FFP2-Mund-Nasen-Bedeckung in geschlossenen Räumen** 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.