



**Hygienekonzept**  
für den  
**Trainingsbetrieb der Abteilung**  
**Triathlon**  
während der Beschränkungen durch  
**COVID-19**

**Freibad SB Bayern 07 e.V.**

(Erstelldatum: 09.06.2021)



## Inhaltsverzeichnis

|   |          |
|---|----------|
| <b>1. Allg. Maßnahmen für Trainingsbetrieb</b>  | <b>3</b> |
| 1.1 Grundsätzliche Maßnahmen                    | 3        |
| 1.2 Kontrollen                                  | 4        |
| 1.2.1 Testnachweise                             | 4        |
| 1.2.2 Einhaltungen der Trainingskonzepte        | 4        |
| 1.3 Parkplatz                                   | 4        |
| 1.4 Eingangsbereich                             | 5        |
| 1.4.1 Zutritt                                   | 5        |
| 1.4.2 Kontaktdatenerfassung                     | 5        |
| 1.4.3 Verlassen                                 | 5        |
| 1.5 Sanitärbereich                              | 6        |
| 1.6 Sport- bzw. Trainingsbetrieb                | 6        |
| 1.6.1 Allgemeine Verordnungen                   | 6        |
| 1.6.2 Abgrenzung von Outdoor-Trainingsbereichen | 7        |
| 1.6.3 Indoorsportbetrieb                        | 7        |
| <b>2. Individuelles Trainingskonzept</b>        | <b>8</b> |

---

### **Schwimmerbund Bayern 07 e.V.**

Am Pulversee 1  
D-90402 Nürnberg  
Telefon: 0911 / 46 80 98  
E-Mail: [info@bayern07.de](mailto:info@bayern07.de) ; Internet: <http://www.bayern07.de>

Vereinsregister: VR 412 Amtsgericht Nürnberg

### **Vorstandschafft:**

Vorsitzender  
Stv. Vorsitzender  
Schatzmeister  
Stv. Schatzmeister  
Technischer Vorstand  
Stv. Technischer Vorstand

Werner Pfeifer  
Corinna Weidlich  
Peter Fleischer  
Julian Gutgrod  
Thomas Lomb  
Stefan Jordan



# 1. Allg. Maßnahmen für Trainingsbetrieb

## 1.1 Grundsätzliche Maßnahmen

Das Mindestabstandsgebot von 1,5 m ist im In- und Outdoorsportstättenbereich, einschließlich Sanitäranlagen, sowie beim Betreten und Verlassen der Sportstätten zu beachten. Dies gilt nicht für Personen, die nach den geltenden Regelungen im Verhältnis zueinander von den Kontaktbeschränkungen befreit sind.

### **Maskenpflicht innerhalb geschlossener Räume (ausgenommen beim Sport, Duschen). Zusätzlich unter freiem Himmel, wenn Zuschauer anwesend sind:**

- Personen zw. dem 6. und 15. Geburtstag müssen eine Mund-Nasen-Bedeckung tragen.
- Personen ab 15. Geburtstag müssen eine FFP2-Maske zu tragen.
- Angestellte und Dienstleister müssen eine medizinische Maske tragen.

Von der Pflicht zum Tragen eines Mund-Nasen-Schutzes sind nur ausgenommen:

Kinder bis zum 6. Geburtstag. Personen, die glaubhaft machen können, dass ihnen das Tragen eines Mund-Nasen-Schutzes aufgrund einer Behinderung oder aus gesundheitlichen Gründen nicht möglich oder zumutbar ist. Die Glaubhaftmachung erfolgt bei gesundheitlichen Gründen insbesondere durch eine ärztliche Bescheinigung, die die fachlich-medizinische Beurteilung des Krankheitsbildes (Diagnose), den lateinischen Namen oder die Klassifizierung der Erkrankung nach ICD 10 sowie den Grund, warum sich hieraus eine Befreiung der Tragepflicht ergibt, enthält.

Mit dem Eintritt in das Gelände SB Bayern 07 e.V. werden auch die Hygiene-Verhaltensregeln von unseren Vereinsmitgliedern anerkannt. Auf Verstöße werden wir als Betreiber hinweisen und von unserem Hausrecht Gebrauch machen.

Im Eingangsbereich und vor den Toiletten sind Desinfektionsmittelspender angebracht.

Der Verein informiert das Personal und die Abteilungsverantwortlichen in den Verhaltensregeln, eine Weitergabe an die Abteilungsmitglieder und Übungsleiter hat über die jeweilige Abteilungsleitung zu erfolgen. Eine Bestätigung der Einweisung von Personal und Abteilungsleitern sollte durch Unterschrift bestätigt werden, ebenso die Kenntnisnahme der Abteilungsmitglieder und Übungsleiter.

---

#### **Schwimmerbund Bayern 07 e.V.**

Am Pulversee 1  
D-90402 Nürnberg  
Telefon: 0911 / 46 80 98  
E-Mail: [info@bayern07.de](mailto:info@bayern07.de) ; Internet: <http://www.bayern07.de>

Vereinsregister: VR 412 Amtsgericht Nürnberg

#### **Vorstandschafft:**

Vorsitzender  
Stv. Vorsitzender  
Schatzmeister  
Stv. Schatzmeister  
Technischer Vorstand  
Stv. Technischer Vorstand

Werner Pfeifer  
Corinna Weidlich  
Peter Fleischer  
Julian Gutgrod  
Thomas Lomb  
Stefan Jordan



## Erleichterungen:

Die Bestimmungen der COVID-19-Schutzmaßnahmen-Ausnahmenverordnung (SchAusnahmV) gelten hinsichtlich Erleichterungen und Ausnahmen für geimpfte und genesene Personen entsprechend für

1. das in dieser Verordnung geregelte Erfordernis eines negativen Testergebnisses in Bezug auf eine Infektion mit dem Coronavirus SARS-CoV-2,
2. Kontaktbeschränkungen nach § 4 Abs. 1 und § 10 Abs. 1 dieser Verordnung

## 1.2 Kontrollen

### 1.2.1 Testnachweise

Sind für einen inzidenzwertabhängigen Trainingsbetrieb Testnachweise notwendig, so soll die Kontrolle am Ein-gang zu den Kassenöffnungszeiten erfolgen. Außerhalb der Kassenöffnungszeiten sind diese Nachweise bei der Badeaufsicht vorzulegen.

### 1.2.2 Einhaltung der Trainingskonzepte

Die Abteilungsleitung hat durch Stichproben die Einhaltung der Trainingskonzepte zu überprüfen. Dies sollte schriftlich festgehalten werden, ebenso wie Verstöße. Bei wiederholten Verstößen derselben Person(en) werden diese vom Training ausgeschlossen und müssen das Gelände verlassen.

## 1.3 Parkplatz

Der Parkplatz ist weiträumig begehbar, es gibt keine Engstellen an den die Abstandsregel nicht eingehalten werden kann. Die allg. Abstandsregel ist von allen relevanten Personen, abhängig von den aktuell geltenden Bestimmungen, einzuhalten.

---

### Schwimmerbund Bayern 07 e.V.

Am Pulversee 1  
D-90402 Nürnberg  
Telefon: 0911 / 46 80 98  
E-Mail: [info@bayern07.de](mailto:info@bayern07.de) ; Internet: <http://www.bayern07.de>

Vereinsregister: VR 412 Amtsgericht Nürnberg

### Vorstandschafft:

|                           |                  |
|---------------------------|------------------|
| Vorsitzender              | Werner Pfeifer   |
| Stv. Vorsitzender         | Corinna Weidlich |
| Schatzmeister             | Peter Fleischer  |
| Stv. Schatzmeister        | Julian Gutgrad   |
| Technischer Vorstand      | Thomas Lomb      |
| Stv. Technischer Vorstand | Stefan Jordan    |



## 1.4 Eingangsbereich

### 1.4.1 Zutritt

Der Zugang zum Gelände kann folgenden Personen nicht gewährt werden:

- Personen mit nachgewiesener SARS-CoV-2-Infektion
- Personen mit Kontakt zu COVID-19-Fällen in den letzten 14 Tagen, zu Ausnahmen wird hier auf die jeweils aktuell gültigen infektionsschutzrechtlichen Vorgaben verwiesen
- Personen, die einer Quarantänemaßnahme unterliegen
- Personen mit unspezifischen Allgemeinsymptomen und respiratorischen Symptomen jeder Schwere (wie z. B. Atemnot, Husten, Schnupfen) oder für eine Infektion mit SARS-CoV-2 spezifischen Symptomen (Verlust des Geruchs- oder Geschmacksinnes)

Der Zugang zum Gelände kann ausschließlich folgenden Personen gewährt werden, welche **alle** nachfolgenden Kriterien **erfüllen**:

- bei Inzidenz zw. 50 - 100, gültiger Nachweis über einen negativen Test (gültig max. 24 Stunden, keine eigenen sog. „Schnelltests“ erlaubt, PCR Test (max. 48 gültig) oder vollständiger Impfnachweis oder Nachweis über eine überstandene SARS-CoV-2 Infektion (ausgenommen Kinder bis zum 6. Geburtstag), falls durch die BayIfSMV bzw. Kreisverwaltungsbehörde gefordert

Insbesondere beim Betreten oder/und Verlassen von Sportanlagen sind Warteschlangen durch geeignete Vorkehrungen zu vermeiden.

### 1.4.2 Kontaktdatenerfassung

Ab 08.06.2020 gilt die gesetzliche Verpflichtung zur Registrierung sämtlicher Personen, die das Vereinsgelände betreten. Informationen zur Registrierung finden Sie auf einem weiteren Aushang am Eingang Geländes vom SB Bayern 07 e.V. .

### 1.4.3 Verlassen

Der Ausgangsbereich ist zügig zu verlassen, um eine Ansammlung zu vermeiden.

---

#### **Schwimmerbund Bayern 07 e.V.**

Am Pulversee 1  
D-90402 Nürnberg  
Telefon: 0911 / 46 80 98  
E-Mail: [info@bayern07.de](mailto:info@bayern07.de) ; Internet: <http://www.bayern07.de>

Vereinsregister: VR 412 Amtsgericht Nürnberg

#### **Vorstandschafft:**

Vorsitzender  
Stv. Vorsitzender  
Schatzmeister  
Stv. Schatzmeister  
Technischer Vorstand  
Stv. Technischer Vorstand

Werner Pfeifer  
Corinna Weidlich  
Peter Fleischer  
Julian Gutgrad  
Thomas Lomb  
Stefan Jordan



## 1.5 Sanitärbereich

Umkleidekabinen in geschlossenen Räumlichkeiten dürfen unter Einhaltung des Mindestabstands genutzt werden, soweit die BayIfSMV oder eine andere rechtlich verbindliche Regelung dies zulässt. Bitte den Aushang am Sanitärbereich beachten.

- Abstandsregel einhalten in der Umkleide, den Toiletten und den Duschen.
  - Die mittlere Dusche wird abgesperrt, da sonst der Mindestabstand nicht eingehalten werden kann
  - In der Herrentoilette wird das 2. der 3 Pissoirs gesperrt um den Abstand einhalten zu können
  - Trockengebläse sind außer Betrieb, soweit sie nicht über eine HEPA-Filterung verfügen
  - Haartrockner dürfen nur benutzt werden, wenn der Abstand zwischen den Geräten mindestens 2 Meter beträgt.
- Jetstream-Geräte sind erlaubt, soweit diese mit einer HEPA-Filterung ausgestattet sind

## 1.6 Sport- bzw. Trainingsbetrieb

### 1.6.1 Allgemeine Verordnungen

In Anlehnung an die 13. Bay. IfSMV vom 05.06.2021 ist folgendes erlaubt (BayIfSMV, § 10 Sport, Abs. 1):

| 7-Tage Inzidenz > 100  | 7-Tage Inzidenz 50 - 100  | 7-Tage Inzidenz < 50                                     |
|--|---|--|
| <p>kontaktfreier Individual-Sport im Freien unter Beachtung der Kontaktbeschränkung: allein, zu zweit oder Angehörige des eigenen Hausstands.</p> <p>kontaktfreier Sport im Freien in Gruppen von höchstens fünf Kindern unter 14 Jahren.</p> <p>Etwaige Anleitungspersonen dürfen dabei teilnehmen, wenn ein höchstens 24 Stunden altes negatives Testergebnis vorliegt</p> | <p>a) mit Testnachweis Sport jeder Art ohne Personenbegrenzung und</p> <p>b) im Übrigen ohne Testnachweis kontaktfreier Sport in Gruppen von bis zu 10 Personen oder unter freiem Himmel in Gruppen von bis zu 20 Kindern unter 14 Jahren</p> | <p>Sport jeder Art ohne Personenbegrenzung gestattet</p> |

#### Schwimmerbund Bayern 07 e.V.

Am Pulversee 1  
D-90402 Nürnberg  
Telefon: 0911 / 46 80 98  
E-Mail: [info@bayern07.de](mailto:info@bayern07.de) ; Internet: <http://www.bayern07.de>

Vereinsregister: VR 412 Amtsgericht Nürnberg

#### Vorstandschafft:

|                           |                  |
|---------------------------|------------------|
| Vorsitzender              | Werner Pfeifer   |
| Stv. Vorsitzender         | Corinna Weidlich |
| Schatzmeister             | Peter Fleischer  |
| Stv. Schatzmeister        | Julian Gutgrad   |
| Technischer Vorstand      | Thomas Lomb      |
| Stv. Technischer Vorstand | Stefan Jordan    |



## 1.6.2 Abgrenzung von Outdoor-Trainingsbereichen

Aufgrund der weitläufigen Größe des Vereinsgeländes (ca. 30.000m<sup>2</sup>) kann ein ausreichend großer Abstand zwischen gleichzeitig aktiven Trainingsgruppen gewährleistet werden. Eine Abgrenzung von einzelnen Bereichen soll durch die anwesenden Übungsleiter erfolgen und ist den Teilnehmern vor Trainingsbeginn mitzuteilen. Ein Ausweichen auf Bereiche außerhalb des für Badegäste zugänglichen Geländes (z.B. Ostgelände) ist jederzeit möglich.

## 1.6.3 Indoorsportbetrieb

Nur möglich, wenn im Rahmen der BaylfSMV zugelassen. Folgende zusätzliche Voraussetzungen sind einzuhalten:

- a) Es besteht die Notwendigkeit der Erstellung eines standort- und sportartspezifischen Schutz- und Hygiene-konzepts für sämtliche Sportanlagen mit Indoorangeboten (Training, Wettkampf), das auf Verlangen der zuständigen Kreisverwaltungsbehörde vorzulegen ist. Die hierfür jeweils einschlägigen Regelungen und Rahmenkonzepte sind zu beachten.
- b) Das Schutz- und Hygienekonzept hat zwingend auch ein Lüftungskonzept zu enthalten, das stets einen ausreichenden Luftwechsel gewährleistet. Zur Gewährleistung eines regelmäßigen und aus Sicht des Infektionsschutzes ausreichenden Luftaustausches ist die Lüftungsfrequenz abhängig von der Raumgröße, Personenbelegung und Nutzung (z. B. Tätigkeiten mit erhöhter Aerosolbildung) zu berücksichtigen. Sicherzustellen sind die für ein infektionsschutzgerechtes Lüften notwendigen Luftwechselraten. Bei eventuell vorhandenen Lüftungsanlagen und raumlufttechnischen Anlagen (RLT-Anlagen) ist sicherzustellen, dass diese infektionsschutzgerecht betrieben werden. Die optimale Funktionsfähigkeit des Lüftungssystems insbesondere im Hinblick auf die Zuführung von möglichst 100 Prozent (Außen-)Frischluft während des Betriebs und die Wirksamkeit und Pflege von Filteranlagen ist zu gewährleisten. Verwiesen wird auf die diesbezüglichen Empfehlungen des Umweltbundesamtes (UBA) und der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA) in der jeweils aktuellen Fassung. Ergänzend können Luftreinigungsgeräte zum Einsatz kommen. Diese ersetzen aber keineswegs das infektionsschutzgerechte Lüften. Die Mitarbeiter sind in Bezug auf das Lüftungskonzept zu unterweisen.
- c) Bei gruppenbezogenen Sportangeboten (Training, Wettkampf) indoor sind entsprechend den Empfehlungen der Bundesbehörden ausreichende Lüftungspausen (z. B. 3 bis 5 Minuten alle 20 Minuten) oder aber eine ausreichende kontinuierliche Lüftung, z. B. durch raumlufttechnischen Anlagen, zu gewährleisten. Dabei ist ein ausreichender Frischluftaustausch, der ein infektionsschutzgerechtes Lüften sicherstellt, zu gewährleisten. d) Zwischen verschiedenen gruppenbezogenen Sportangeboten (Training, Wettkampf) ist die Pausengestaltung so zu wählen, dass ein ausreichender Frischluftaustausch stattfinden kann.

---

### **Schwimmerbund Bayern 07 e.V.**

Am Pulversee 1  
D-90402 Nürnberg  
Telefon: 0911 / 46 80 98  
E-Mail: [info@bayern07.de](mailto:info@bayern07.de) ; Internet: <http://www.bayern07.de>

Vereinsregister: VR 412 Amtsgericht Nürnberg

### **Vorstandschafft:**

|                           |                  |
|---------------------------|------------------|
| Vorsitzender              | Werner Pfeifer   |
| Stv. Vorsitzender         | Corinna Weidlich |
| Schatzmeister             | Peter Fleischer  |
| Stv. Schatzmeister        | Julian Gutgrad   |
| Technischer Vorstand      | Thomas Lomb      |
| Stv. Technischer Vorstand | Stefan Jordan    |



- d) Soweit keine besonderen rechtlichen Regelungen über die Teilnehmerzahl bestehen, steht die Obergrenze an zulässigen Personen in einer Sportanlage in Abhängigkeit zu einem standortspezifisch konkret zur Verfügung stehenden Raumvolumen und den raumluftechnischen Anlagen vor Ort.

---

**Schwimmerbund Bayern 07 e.V.**

Am Pulversee 1  
D-90402 Nürnberg  
Telefon: 0911 / 46 80 98  
E-Mail: [info@bayern07.de](mailto:info@bayern07.de) ; Internet: <http://www.bayern07.de>

Vereinsregister: VR 412 Amtsgericht Nürnberg

**Vorstandschafft:**

Vorsitzender  
Stv. Vorsitzender  
Schatzmeister  
Stv. Schatzmeister  
Technischer Vorstand  
Stv. Technischer Vorstand

Werner Pfeifer  
Corinna Weidlich  
Peter Fleischer  
Julian Gutgrod  
Thomas Lomb  
Stefan Jordan





## 2. Individuelles Trainingskonzept der Triathlonabteilung im Bayern 07 - Grundsätzliches

Grundlage des Konzeptes sind:

- die „Übergangsregeln für die Sportart Triathlon und Duathlon“, der Deutschen Triathlon Union als für die Abteilung zuständigen Sportfachverband.
  - [https://cdn.dosb.de/user\\_upload/www.dosb.de/Corona/UEbergangsregeln/DTU\\_UEbergangsreglungen\\_Corona\\_Konzept.docx.pdf](https://cdn.dosb.de/user_upload/www.dosb.de/Corona/UEbergangsregeln/DTU_UEbergangsreglungen_Corona_Konzept.docx.pdf)
  - [https://cdn.dosb.de/user\\_upload/www.dosb.de/Corona/UEbergangsregeln/Wiedereinstieg\\_in\\_das\\_Training\\_-\\_Update.pdf](https://cdn.dosb.de/user_upload/www.dosb.de/Corona/UEbergangsregeln/Wiedereinstieg_in_das_Training_-_Update.pdf)
- Analoge Regeln und Empfehlungen aus den Sportfachverbänden der Einzeldisziplinen.
- Das Hygienekonzept des Gesamtvereins in der letzten Fassung

Aus diesen abgeleitet ergeben sich für Triathlonabteilung folgende Konkretisierungen sofern die 7-Tage-Inzidenz es gemäß BayIfSMV in der aktuell gelten Fassung erlaubt.

Außer dem Schwimmtraining im Freibad finden die Trainingaktivitäten außerhalb des Vereinsgeländes statt, in Einzelfällen werden jedoch die Duschen um Umkleiden des Freibades genutzt.

Die Triathlonabteilung wird ein Vereinstraining nur bei einer Inzidenz von <50 anbieten.

### 2.1 Schwimmen (Becken)

Für das Schwimmtraining im Hallen- und Freibad sollen folgende Regeln gelten:

1. Es werden 2 nebeneinander liegende Bahnen genutzt – eine für den Hinweg, eine für den Rückweg.
2. Es wird eine Reihenfolge der Schwimmer festgelegt – die schnellsten zuerst – um Einholen zu vermeiden.
3. Aufteilung der Schwimmer in möglichst viele Gruppen mit ähnlichem Leistungsstand, um Überholungen zu vermeiden.
4. Startabstand zwischen 2 Schwimmern ist mindestens 5 Sekunden.
5. Abstand zum vorderen Schwimmer: 3 Meter.

---

#### **Schwimmerbund Bayern 07 e.V.**

Am Pulversee 1  
D-90402 Nürnberg  
Telefon: 0911 / 46 80 98  
E-Mail: [info@bayern07.de](mailto:info@bayern07.de) ; Internet: <http://www.bayern07.de>

Vereinsregister: VR 412 Amtsgericht Nürnberg

#### **Vorstandschafft:**

Vorsitzender  
Stv. Vorsitzender  
Schatzmeister  
Stv. Schatzmeister  
Technischer Vorstand  
Stv. Technischer Vorstand

Werner Pfeifer  
Corinna Weidlich  
Peter Fleischer  
Julian Gutgrad  
Thomas Lomb  
Stefan Jordan



## 2.2 Schwimmen (Freiwasser)

Im Freiwasser - möglich bzw. erlaubt bei 7-Tage-Inzidenz < 50 - ist ein Abstand zu einem anderen Schwimmer von 3 Metern oder ca. 2 Längen einzuhalten.

Somit müssen folgende triatlonspezifische Trainingsziele unterbleiben:

1. Verhalten im Gedränge auf offener Strecke, beim Start und an Bojen
2. Schwimmen im Wasserschatten hinter oder schräg hinter einem anderen Schwimmer, da hier Abstände zu gering sind und durch „Prusten“ eine Übertragung von Viren möglich erscheint.

Durchgeführt werden kann:

1. Übungen zur Orientierung im Freiwasser
2. Ausdauertraining
3. Ausstieg aus dem Wasser vor dem Übergang zum Radfahren
4. Ausziehen des Neoprenanzugs

## 2.3 Radfahren

Möglich bzw. erlaubt bei 7-Tage-Inzidenz < 50.

Die geltenden Abstandsregeln und die Handlungsempfehlungen erlauben eine klassische, gemeinsame Gruppenausfahrt im geschlossenen Verband, wenn

1. die Gruppengröße 10 Fahrer inklusive Übungsleiter / Guide nicht übersteigt.  
Wenn es mehr Sportler werden, ist die Gruppe zu teilen.
2. das Windschattenfahren „Reifen an Reifen“ und Nebeneinanderfahren „Schulter an Schulter“ unterbleibt.
3. an Ampeln oder ähnlichen Stopps 2 Meter Abstand eingehalten werden.
4. Defekte alleine behoben werden.  
Erste Hilfe wird selbstverständlich wie bisher geleistet!
5. Spucken und Schnäuzen unterbleibt solange es einen Hintermann gibt.

Training zur Fahrsicherheit und Technik kann nur unter o.g. Einschränkungen stattfinden

## 2.4 Laufen

Möglich bzw. erlaubt bei 7-Tage-Inzidenz < 50.

---

### **Schwimmerbund Bayern 07 e.V.**

Am Pulversee 1  
D-90402 Nürnberg  
Telefon: 0911 / 46 80 98  
E-Mail: [info@bayern07.de](mailto:info@bayern07.de) ; Internet: <http://www.bayern07.de>

Vereinsregister: VR 412 Amtsgericht Nürnberg

### **Vorstandschafft:**

Vorsitzender  
Stv. Vorsitzender  
Schatzmeister  
Stv. Schatzmeister  
Technischer Vorstand  
Stv. Technischer Vorstand

Werner Pfeifer  
Corinna Weidlich  
Peter Fleischer  
Julian Gutgrad  
Thomas Lomb  
Stefan Jordan



Da unser Lauftraining nicht auf einer Leichtathletikanlage stattfindet, müssen wir analog handeln:

1. Lauf-ABC und Sprints mit 2 Meter Abstand zur Seite und mind. 15 Meter zum Vordermann
2. Tempoläufe mit Einzelstart im Abstand von 10 Sekunden
3. Der Schnellste startet zuerst, um Überholungen zu vermeiden
4. Es sollte die Gruppengröße 10 Läufer inklusive Übungsleiter nicht übersteigen. Wenn es mehr Sportler werden, ist die Gruppe zu teilen.
5. Während des Laufes sollten innerhalb der Gruppe Abstände gewahrt bleiben. Kein Laufen „Schulter an Schulter“

## 2.5 Wechseltraining

Möglich bzw. erlaubt bei 7-Tage-Inzidenz < 50.

Das Verhalten in der Wechselzone ist ein elementarer Bestandteil des Triathlontrainings und kann unter diesen Bedingungen durchgeführt werden:

- Das Schwimmen findet im Freiwasser statt.
- Die Wechselplätze in der Wechselzone sind so anzuordnen, dass zwischen ihnen 2 Meter Abstand eingehalten werden kann.
- Ein Übungsleiter und diejenige Person, die auf die Sachen aufpasst, halten 5 Meter Abstand.
- Die Trainingseinheit ist so zu gestalten, dass sich vor der Wechselzone keine Warteschlange bildet
- Der Sportler benutzt eine Kiste o.ä. und hält Ordnung. Es soll ein Sortieren von herumliegenden Gegenständen nach dem Training vermieden werden

## 2.6 Athletik / Stretching o.ä.

Möglich bzw. erlaubt bei 7-Tage-Inzidenz < 50.

Athletiktraining kann unter freiem Himmel stattfinden.

- Der Übungsleiter unterlässt Partnerübungen und Übungsformen, bei denen Bälle oder andere Geräte zugeworfen oder anderweitig ausgetauscht werden.

---

### Schwimmerbund Bayern 07 e.V.

Am Pulversee 1  
D-90402 Nürnberg  
Telefon: 0911 / 46 80 98  
E-Mail: [info@bayern07.de](mailto:info@bayern07.de) ; Internet: <http://www.bayern07.de>

Vereinsregister: VR 412 Amtsgericht Nürnberg

### Vorstandschafft:

Vorsitzender  
Stv. Vorsitzender  
Schatzmeister  
Stv. Schatzmeister  
Technischer Vorstand  
Stv. Technischer Vorstand

Werner Pfeifer  
Corinna Weidlich  
Peter Fleischer  
Julian Gutgrad  
Thomas Lomb  
Stefan Jordan



- Die Gruppe verteilt sich so, dass die vorgegebenen Abstände eingehalten werden, zusätzlich zum übungsbedingten Bewegungsradius.

---

**Schwimmerbund Bayern 07 e.V.**

Am Pulversee 1  
D-90402 Nürnberg  
Telefon: 0911 / 46 80 98  
E-Mail: [info@bayern07.de](mailto:info@bayern07.de) ; Internet: <http://www.bayern07.de>

Vereinsregister: VR 412 Amtsgericht Nürnberg

**Vorstandschafft:**

Vorsitzender  
Stv. Vorsitzender  
Schatzmeister  
Stv. Schatzmeister  
Technischer Vorstand  
Stv. Technischer Vorstand

Werner Pfeifer  
Corinna Weidlich  
Peter Fleischer  
Julian Gutgrad  
Thomas Lomb  
Stefan Jordan