

## Verteilung der Trainingszeiten während der Corona-Einschränkungen

**vom 15.06.20.20 - 26.06.2020**

	<b>Montag</b>					<b>Dienstag</b>					<b>Mittwoch</b>					<b>Donnerstag</b>									
	6	5	4	3	2	1	6	5	4	3	2	1	6	5	4	3	2	1	6	5	4	3	2	1	
16:00 Uhr																			<b>Breitensport</b> 16:00 - 17:00 1 h (2. Woche)						<b>Breitensport</b> 16:00 - 17:00 1 h (2. Woche)
16:30 Uhr							<b>WK 2</b> 16:30 - 18:00 1,5 h					<b>WK 2</b> 16:30 - 18:00 1,5 h													
17:00 Uhr	<b>WK 3</b> 17:00 - 18:30 1,5 h																								
17:30 Uhr																									
18:00 Uhr							<b>WK 1</b> 18:00 - 19:30 1,5 h					<b>WK 1</b> 18:00 - 19:30 1,5 h						<b>WK 1</b> 18:00 - 19:30 1,5 h						<b>WK 1</b> 18:00 - 19:30 1,5 h	
18:30 Uhr	<b>WK 2</b> 18:30 - 19:00 0,5 h																								
19:00 Uhr																									
19:30 Uhr	<b>Masters</b> 19:30 - 20:45 1,25 h																								
20:00 Uhr													<b>Masters</b> 20:00 - 20:45 0,75 h												
20:30 Uhr																									
21:00 Uhr																									

	<b>Freitag</b>					
	6	5	4	3	2	1
16:00 Uhr						
16:30 Uhr	<b>WK 3</b> 16:30 - 17:30 1,0 h					
17:00 Uhr						
17:30 Uhr	<b>WK 2</b> 17:30 - 19:00 1,5 h					
18:00 Uhr						
18:30 Uhr						
19:00 Uhr	<b>WK 1</b> 19:00 - 20:45 1,75 h					
19:30 Uhr						
20:00 Uhr						
20:30 Uhr						
21:00 Uhr						

### Regeln im Eingangsbereich + Umkleiden

1. Mund-Nasen-Schutz von Eingangsbereich bis Umkleide und beim Verlassen der Umkleide zum Ausgang des Parkbades
2. Maximal 3 Personen pro Sammelumkleide gleichzeitig
3. 4 Einzelkabinen stehen zur Verfügung
4. Die Benutzung der Föhne ist untersagt. Eigens mitgebrachte Föhne dürfen nicht benutzt werden
5. Die Markierungen in den Umkleiden sind zwingend zu beachten

### Regeln im Badbereich

1. Außerhalb des Beckens sind 1,5 m Abstand zu halten
2. Der Sprung vom Startblock ist mit Mindestabstand möglich
3. Am Beckenrand müssen 1,5 m Abstand eingehalten werden
4. Während des Schwimmens ist ein Abstand von 2 - 3 m einzuhalten. Der genaue Abstand wird vom Trainingsleiter vorgegeben.
5. Geschwommen wird auf 2 Doppelbahnen entgegen dem Uhrzeiger auf sogenannten "Autobahnen". Abweichungen können sich bei geringer Teilnehmerzahl ergeben.
6. Die Bahnen 3 und 4 dürfen in keinem Fall benutzt werden
7. Der Ausstieg aus dem Becken hat ausschließlich über die, dafür vorgesehenen, Leitern zu erfolgen

### Verhalten in den Duschen

1. Maximal 4 Personen gleichzeitig dürfen sich in den Duschen aufhalten
2. Die Markierungen in den Duschen sind zwingend zu beachten