

# WSC – Aktuell



**Infobrief des WSC Lindlar • 3. Quartal 2020 • Ausgabe: 044**

**WSC Lindlar 1997 e.V. • Bahnhofstrasse 9 • 51789 Lindlar**

**Homepage: [www.wsc-lindlar.de](http://www.wsc-lindlar.de)**

**Mail: [info@wsc-lindlar.de](mailto:info@wsc-lindlar.de) (Vorstand)**

**[schwimmen@wsc-lindlar.de](mailto:schwimmen@wsc-lindlar.de) (Vereinsschwimmen)**

**[kurse@wsc-lindlar.de](mailto:kurse@wsc-lindlar.de) (Kurse)**

## **Trainingsbetrieb ab Mittwoch, 12.08.2020**

Die Lockerungen bezüglich der Corona-Pandemie machen es möglich, dass wir zu Beginn des neuen Schuljahres, am Mittwoch, 12.08.2020 den Trainingsbetrieb weitestgehend wieder für alle Gruppen durchführen können. Es ist jedoch nicht zu vermeiden, die eine oder andere Trainingszeitenanpassung vorzunehmen und einige Abläufe im Parkbad neu zu organisieren.

### **Folgende Regelungen sind zu beachten:**

- Alle Schwimmerinnen und Schwimmer, sowie alle Übungsleiterinnen und Übungsleiter und andere Personen haben bei Betreten des Parkbades im Eingangsbereich und in den Umkleiden einen Mund-Nasen-Schutz zu tragen.
- Im „Stiefelgangbereich“ und im Umkleidebereich ist ein Mindestabstand von 1,50 m einzuhalten.
  - Bei den Gruppen B1, B2, B3, WK1, WK2 und bei der Mastersgruppe ist der Mindestabstand ebenfalls in den Duschen sowie im Bereich außerhalb der Schwimmbecken einzuhalten. Diese Gruppen gelten gemäß der Corona-Schutzverordnung als „kontaktfreie“ Gruppen. Während des Trainings (im Wasser) ist der Mindestabstand nicht einzuhalten; beim Aufenthalt im Start- und Wendebereich aber doch.
  - Die Gruppen AS, AB und WK3 gelten nach der Corona-Schutzverordnung als „nicht-kontaktfrei“. Hier muss der Mindestabstand in den Duschen und im Bereich der Schwimmbecken nicht eingehalten werden.
- Um möglichst Begegnungen der einzelnen Trainingsgruppen zu vermeiden sind die unten aufgeführten Trainingszeiten der einzelnen Gruppen so organisiert, dass für den Einlass, das Umkleiden und Duschen jeweils maximal 15 Minuten vor Beginn der Trainingsstunde eingeplant sind. Wir bitten daher um pünktliches Erscheinen.

### **Trainingszeiten (gelten bis auf Weiteres):**

Gruppe AS:	montags:	16.00-17.00 Uhr	Einlass: 15.45 Uhr
Gruppe AB:	montags:	16.00-17.00 Uhr	Einlass: 15.45 Uhr
Gruppe WK3:	montags:	17.00-18.30 Uhr	Einlass: 16.45 Uhr
	mittwochs:	17.45-19.00 Uhr	Einlass: 17.30 Uhr
Gruppe WK2:	montags:	18.30-20.00 Uhr	Einlass: 18.15 Uhr
	mittwochs:	19.00-20.15 Uhr	Einlass: 18.45 Uhr
Gruppe WK1:	montags:	20.00-21.30 Uhr	Einlass: 19.45 Uhr
	mittwochs:	20.15-21.45 Uhr	Einlass: 20.00 Uhr
	samstags*:	09.30-11.00 Uhr	Einlass: 09.15 Uhr
Gruppe B3:	montags:	18.30-20.00 Uhr	Einlass: 18.15 Uhr
Gruppe B2:	mittwochs:	19.00-20.15 Uhr	Einlass: 18.45 Uhr
Gruppe B1:	mittwochs:	20.15-21.45 Uhr	Einlass: 20.00 Uhr
Mastersgruppe:	mittwochs:	20.15-21.45 Uhr	Einlass: 20.00 Uhr

\* Auswahl

- Duschen vor und nach dem Training ist erlaubt. Da hierbei jedoch bei den kontaktfreien Gruppen der Mindestabstand einzuhalten ist, sollte, um einen „Duschstau“ zu vermeiden, darauf geachtet werden, dass insbesondere nach dem Training „zügig abgeduscht“ wird und die „intensiver Körperpflege“ weiterhin zu Hause erfolgt.
- Die Organisation des Trainings liegt wie gehabt in den Händen der Übungsleiterinnen und Übungsleitern gemäß den Empfehlungen des Schwimmverbandes NRW und des Deutschen Schwimmverbandes.

### **Trockentraining:**

Das Trockentraining am Mittwoch für die Gruppe AS in der Lennefetalhalle und das Training für die Gruppen WK2 und WK3 am Freitag in der kleinen Turnhalle findet zurzeit noch nicht statt.

Das Gymnastik- und Lauftraining für alle Schwimmerinnen und Schwimmer der Wettkampfgruppe 1, die zurzeit noch keine Möglichkeit haben im Fitnessstudio zu trainieren und der Wettkampfgruppe 2 und der Breitensportgruppe 2 findet weiterhin statt. Treffpunkt: freitags um 17.00 Uhr am Gymnastikraum. Wichtig: Bitte in Sportsachen (Laufsachen) ankommen, keine Möglichkeit Wechselkleidung im Raum zu deponieren, Toilettennutzung im Gymnastikraum nicht möglich. Die Trainings-/Übungseinheit dauert ca. 60-75 Minuten.

Das Trockentraining samstags im Gymnastikraum für alle Schwimmerinnen und Schwimmer der Wettkampfgruppe 3 und der Breitensportgruppe 3 findet ebenfalls mit Beginn des neuen Schuljahres nicht mehr statt.

### **Training im Sportstudio:**

Zurzeit sind wir sehr unzufrieden mit der Trainingsteilnahme im Fitnessstudio SC 4 der WK1. Sollte sich die Trainingsteilnahme hier nicht deutlich verbessern, so werden wir den Vertrag mit dem Fitnessstudio zum Herbst 2020 leider kündigen müssen.