

NEWSLETTER >>

02/20

Liebe Vereinsmitglieder,
eine turbulente Zeit liegt hinter und vermutlich auch noch teilweise vor uns. Ein Dankeschön geht an alle die uns weiterhin so geduldig unterstützt haben. Wir hoffen, dass alle gesund und optimistisch in ein halbwegs normales Leben zurückkehren. Zur Normalität können wir glücklicherweise mit der Wiederaufnahme des „normalen“ Sportbetriebs ab kommender Woche und dem nächsten Newsletter beitragen.

TCFIKO
ROSTOCK

- **Wiederaufnahme des Sportbetriebs**
- **Sportbetrieb in den Sommerferien**
- **10% Code beim Alten Fritz**
- **Informationen Mitgliederversammlung**



➤ **Wiederaufnahme des Sportbetriebs**

Wir sind froh euch mitteilen zu dürfen, dass das reguläre Vereinstraining in der Schwimmhalle ab kommender Woche unter Auflagen wieder aufgenommen werden kann. Hierbei ist es wichtig, dass ihr unsere Zusammenfassung der notwendigen Auflagen im Anhang genau lest und befolgt. Da eine dieser Auflagen **eine maximale Anzahl an Sportlern pro genutzter Schwimmbahn auf 10 begrenzt**, möchten wir euch bitten 24 Stunden vor eurem geplanten Training eine **kurze Mail an den entsprechenden Trainer** zu schicken, damit wir die Zahl der Teilnehmer im Blick behalten und ggf. reagieren können.

Aufgrund der besonderen Situation kann es vorkommen, dass sich untereinander abgesprochen werden muss und es ggf. auch zu kleinen Verzögerungen kommen kann. Damit wir sowohl alle Auflagen erfüllen als auch euch einen guten Wiedereinstieg ins Training ermöglichen können, bitten wir euch die Anmeldeoption zu nutzen und eine eventuelle Wartezeit am Becken in Kauf zu nehmen. Wir bitten zudem alle darum sich auf diese Situation verantwortungsvoll, geduldig und verständnisvoll einzustellen.

Kontakt Trainer & Übungsleiter:

- Montag, 14:00 – 15:00 Uhr; heike.priess@tc-fiko.de
- Dienstag, 06:30 – 07:30 Uhr (25m-Halle); heike.priess@tc-fiko.de
- Dienstag, 13:00 – 14:00 Uhr (25m-Halle); andreas.kluetsch@tc-fiko.de
- Dienstag, 20:00 – 21:00 Uhr; andreas.millat@tc-fiko.de
- Mittwoch, 12:00 – 13:00 Uhr (Senioren); heike.priess@tc-fiko.de
- Mittwoch, 13:00 – 15:00 Uhr; heike.priess@tc-fiko.de
- Mittwoch, 20:00 – 22:00 Uhr; axel.schmidt@tc-fiko.de
- Donnerstag, 06:30 – 07:30 Uhr; andreas.kluetsch@tc-fiko.de
- Donnerstag, 14:00 – 15:00 Uhr (Senioren); heike.priess@tc-fiko.de
- Freitag, 06:30 – 07:30 Uhr; jonas.jagdmann@mail.de
- Freitag, 12:30 – 14:00 Uhr; alexdittrich@mail.de
- Freitag, 17:00 – 19:00 Uhr; axel.schmidt@tc-fiko.de
- Samstag, 10:30 – 14:00 Uhr; heike.priess@tc-fiko.de

Durch die Wiederaufnahme des Trainingsbetriebes fallen ab kommender Woche unsere digitalen „Sondereinheiten“ via „Jitsi“ und die Gymnastik für Senioren am Mittwoch weg. Das Techniktraining „Schwimmen“ Montags und Mittwoch beginnt erst wieder nach den Ferien!



➤ Sportbetrieb in den Sommerferien

Corona hat uns viel Trainingszeit gekostet. Die wollen wir allen Mitgliedern in den Sommerferien wieder ein Stück zurückgeben. Trotz der freien Zeit wollen wir wöchentlich ein begrenztes Sportangebot anbieten. Die unten stehenden Angebote gelten für die gesamten Ferien. Sowohl das Rad- als auch das Schwimmtraining werden immer in Abhängigkeit der gegebenen Wetterlage stattfinden. Bei Unklarheiten kann hier unsere Trainerin Heike Priess kontaktiert werden.

🚦 Radtreffpunkt für 3 – 4 unterschiedliche Leistungsklassen

- Mittwochs, 18:30 Uhr (Treff: Radkeller)

🚦 Lauftreff und anschließende Athletik

- Freitags, 17:30 Uhr (Treff: Laufhalle)

🚦 Freiwasser Training in Papendorf

- Samstags, 10:30 Uhr (Treff: Papendorf)



➤ 10% Code beim Alten Fritz

Wer freut sich nicht nach der Zeit in Isolation auf einen Besuch im Restaurant, um all die beim Sport verbrauchten Energiespeicher wieder aufzufüllen? Bei unserem Partner „Zum alten Fritz“ geht das zum Beispiel in idyllischer Atmosphäre am Stadthafen. (<https://www.alter-fritz.de/>)

Passend dazu bietet die Gaststätte ab sofort bis zum 31.07.2020 allen Mitgliedern des TC FIKO Rostock einen Rabatt von 10% auf alle Speisen und Getränke an. Alles was du dazu machen musst, ist dein Mitgliedsausweis unseres Vereins vorzuzeigen.

Wir wünschen schöne Momente in Gemeinschaft (natürlich mit Mindestabstand) 😊



➤ Informationen Mitgliederversammlung

Da unsere geplante Mitgliederversammlung aufgrund des Corona Virus verschoben werden musste, arbeiten wir zurzeit an einem Ersatztermin im Herbst. Sobald es die Auflagen wieder zulassen werden, werden alle Mitglieder über die bekannten Kanäle über den neuen Termin informiert und eingeladen.

Wir wünschen allen Sportlern des TC FIKO einen guten Wiedereinstieg!

Euer Team des TC FIKO Rostocks
TC FIKO Rostock e. V.

Leitfaden für die Teilnahme am vereinsbasierten Schwimmtraining im Rahmen der Corona Pandemie

Stand: 5. Juni 2020

Um die Gesundheit aller Teilnehmer*innen und Trainer*innen zu schützen und den Schwimmbetrieb während der Corona Pandemie zu ermöglichen, bitten wir alle um die Einhaltung der folgenden Regelungen. Diesen Regelungen liegt die Ergänzung der Haus- und Badeordnung des Hallenschwimmbades „Neptun“ sowie die Leitlinien des DOSB zugrunde.

- Bei vorliegenden Krankheitssymptomen dürfen die Sportangebote sowie die Sportstätten nicht besucht werden. Dies gilt auch, wenn innerhalb der letzten 14 Tage Kontakt zu einer infizierten Person bestand.
Die Trainer*innen sind angehalten, dies vor jeder Sporteinheit abzufragen und ggf. den Teilnehmer von der Sporteinheit auszuschließen bzw. der Sportstätte zu verweisen.
- Die geltenden Abstands- und Hygieneregeln (Händewaschen, Nies- und Hustenetikette) sind einzuhalten. Beim Betreten der Schwimmhalle wird empfohlen, die Handdesinfektionsstation im Eingangsbereich zu nutzen.
- Bei jedem Schwimmtraining werden Anwesenheitslisten erstellt, die vier Wochen lang aufbewahrt werden.
- Für Kinder bis zum vollendeten 10. Lebensjahr ist die Begleitung einer erwachsenen Person zwingend erforderlich.
- In den gekennzeichneten Bereichen muss ein Mund-Nasen-Schutz getragen werden.
- Vor und nach Nutzung der Schwimmhalle sollte gründlich mit Seife geduscht werden. Bitte hierfür etwas mehr Zeit einplanen, da die Personenzahl in den Duschräumen begrenzt ist. Die Duschbereiche der 25m Halle dürfen unter Einhaltung der Abstandsregeln genutzt werden. Die Duschbereiche der 50m Halle dürfen nur von maximal 2 Personen betreten werden.
- In den WC Bereichen dürfen sich maximal 2 Personen aufhalten.
- Der Beckenumgang soll erst unmittelbar vor der Nutzung der Becken betreten werden. Nach dem Schwimmen soll das Schwimmbecken unmittelbar verlassen werden, ebenso der Schwimmhallenkomplex nach dem Ende der Nutzung. Menschenansammlungen vor der Tür, an ÖPNV-Haltestellen und dem Parkplatz sind zu vermeiden.
- Am Beckenumgang und an Engstellen sind enge Begegnungen zu vermeiden. Gegebenenfalls ist zu warten, bis der Weg oder der zu betretene Raum frei ist. Die Wegeregulungen, Beschilderungen und Abstandsmarkierungen sind einzuhalten.

- In den Schwimm- und Badebecken gibt es Zugangsbeschränkungen, um die Abstandsregelungen einhalten zu können. Der gebotene Abstand (1,5m) muss hier selbstständig gewahrt werden.
Gruppenbildungen, insbesondere am Beckenrand, sind zu vermeiden.
- Um zu vermeiden, dass zu viele Schwimmer an einer Schwimmzeit teilnehmen, sollen sich alle Teilnehmer bis spätestens 24 Stunden vor Beginn beim zuständigen Trainer per E-Mail anmelden. Dies gilt nicht für die Nachwuchsgruppen Leistungs- und Breitensport.

Kontakt Trainer & Übungsleiter:

- Montag, 14:00 – 15:00 Uhr; heike.priess@tc-fiko.de
- Dienstag, 06:30 – 07:30 Uhr (25m-Halle); heike.priess@tc-fiko.de
- Dienstag, 13:00 – 14:00 Uhr (25m-Halle); andreas.kluetsch@tc-fiko.de
- Dienstag, 20:00 – 21:00 Uhr; andreas.millat@tc-fiko.de
- Mittwoch, 12:00 – 13:00 Uhr (Senioren); heike.priess@tc-fiko.de
- Mittwoch, 13:00 – 15:00 Uhr; heike.priess@tc-fiko.de
- Mittwoch, 20:00 – 22:00 Uhr; axel.schmidt@tc-fiko.de
- Donnerstag, 06:30 – 07:30 Uhr; andreas.kluetsch@tc-fiko.de
- Donnerstag, 14:00 – 15:00 Uhr (Senioren); heike.priess@tc-fiko.de
- Freitag, 06:30 – 07:30 Uhr; jonas.jagdmann@mail.de
- Freitag, 12:30 – 14:00 Uhr; alexdittrich@mail.de
- Freitag, 17:00 – 19:00 Uhr; axel.schmidt@tc-fiko.de
- Samstag, 10:30 – 14:00 Uhr; heike.priess@tc-fiko.de