



Sport Vital Lingen e.V.
Reha- und Gesundheitssport

Konzept

zur Wiederaufnahme der Wassergymnastik im Georgianum Lingen unter Berücksichtigung der Corona-Pandemie

Verfasser.

Vorstand Sport Vital Lingen e.V.

Erstellungsdatum:

01.10.2020

Sport Vital Lingen e.V.
Gabriele Hilling
sportvitallingen@t-online.de

Inhaltsverzeichnis

Seite 2

1 1 Voraussetzungen für die Wiederaufnahme des Sportbetriebs im Schwimmbad

1.1 Festlegung der Zeiten für die Wassergymnastik im Georgianum Seite 3

1.2 Abstandsregeln Seite 4

1.3 Verdacht bei Krankheitsfall Seite 4

2 Räumliche Hinweise

2.1 Eingangsbereich Seite 4

2.2 Umkleide-, Duschbereich und Sanitäreinrichtungen Seite 4

2.3 Trainingsbereiche Seite 4

3 Verhaltensregeln

3.1 Vorbereitung auf die Wassergymnastik Seite 5

3.2 Dokumentation der Anwesenheit Seite 5

3.3 Beendigung der Wassergymnastik Seite 5

1 Voraussetzungen für die Wiederaufnahme der Wassergymnastik im Schwimmbad Georgianum

1.1 Festlegung der Zeiten für die Wassergymnastik im Georgianum Lingen

Dienstag

1. *Gruppe* trifft sich um 17:00 Uhr am Haupteingang – Trainingszeit 17:10 bis 17:40 Uhr

2. *Gruppe* trifft sich um 17:50Uhr am Haupteingang – Trainingszeit 18:00 bis 18:30Uhr
3. *Gruppe* trifft sich um 18:40Uhr am Haupteingang – Trainingszeit 19:00 bis 19:30Uhr

Der Einlass erfolgt gesammelt!

Wer zur Einlasszeit nicht anwesend ist, darf am Training nicht teilnehmen. Auch wer nicht regelmäßig erscheint, nicht am Training teilnehmen können.

Jeder Teilnehmer trägt einen Mund-Nase-Schutz und sollte seine Badebekleidung bereits zuhause anziehen.

Jeder Teilnehmer erhält einen Kugelschreiber und sollte diesen zum Unterschreiben der Teilnehmerliste und dem Eintrag in eine Anwesenheitsliste immer dabei haben.

- Die Teilnehmer treffen sich 10 Minuten vor Trainingsbeginn am Haupteingang.
 - ▶ Gruppenbildung ist zu vermeiden
 - ▶ Jeder Teilnehmer desinfiziert sich vor Betreten des Haupteingangs die Hände (Aufgabe ÜL)
 - ▶ Es dürfen sich max. 4 Personen in den Sammelumkleiden aufhalten.
 - ▶ Die Taschen und Kleidung und der Mund-Nase-Schutz werden mit ins Schwimmbad genommen.
 - ▶ Es sind nur die Duschen im Schwimmbad zu nutzen – ohne Seife und Shampoo.
 - ▶ Sobald die Trainingszeit beendet ist, verlassen alle das Becken und ziehen sich um – geduscht werden muss zu Hause.

1.2 Abstandsregeln

- Im Wasser sollte ein Abstand von 1,5m eingehalten werden.
- Dies ist kontinuierlich durch die Teilnehmer/Innen und Übungsleiter zu überprüfen.
- Zur Gewährleistung des Abstandes darf eine Gruppengröße von 20 Teilnehmern nicht überschritten werden.

1.3 Verdacht bei Krankheitsfall

- Wer bereits zuhause feststellt, dass Krankheitssymptome wie Husten, Halsschmerzen, Geschmacksverlust u.a. aufgetreten sind, darf nicht an der Wassergymnastik teilnehmen.
- Der Übungsleiter ist darüber umgehend zu informieren.
- Werden nach dem Training Symptome festgestellt, ist der Übungsleiter zu benachrichtigen
- Ebenfalls ist die sofortige Meldung an das zuständige Gesundheitsamt durch den Teilnehmer selbst durchzuführen.

2 Räumliche Hinweise

2.1 Eingangsbereich

- Gesammelt wird sich vor Einlass ins Schwimmbad draußen mit dem gegebenen Mindestabstand.
- Beim Betreten und Verlassen der Sportstätte ist zwingend ein Mund-Nase-Schutz zu tragen.
- Beim Betreten und Verlassen des Gebäudes wird der Mindestabstand von 1,5m beachtet und eingehalten.

2.2 Umkleide-, Duschbereich und Sanitäreinrichtungen

- In dringenden Fällen ist die Nutzung der geöffneten Sanitäreinrichtungen vorgesehen.
- Resultierend aus den Vorgaben sollen die Teilnehmer/Innen vollständig für die Wassergymnastik bekleidet zum Training erscheinen.

Ein Aufenthalt im Umkleidebereich ist zu vermeiden.

2.3 Trainingsbereiche

- Das Training erfolgt in Laufrunden nach links – so soll vermieden werden, sich zu begegnen.
- Grüppchenbildung im Wasser ist zu unterlassen.

3 Verhaltensregeln

3.1 Vorbereitung auf die Wassergymnastik

- Alle Teilnehmer werden schriftlich über die hier festgelegten Regelungen informiert.
- Jeder Teilnehmer erklärt sich mit seiner Unterschrift bereit, die hier festgelegten Regelungen einzuhalten.
- Das unterschriebene Dokument ist zur ersten Trainingseinheit beim Übungsleiter abzugeben.
- Teilnehmer/Innen, die laut Robert Koch - Institut (RKI) zur Risikogruppe gehören, sollten nur in Absprache mit ihrem Arzt an der Wassergymnastik teilnehmen.
- Es dürfen ausschließlich eigene Trainingsutensilien verwendet werden (das Verwenden von Vereinseigentum sollte unbedingt vermieden werden).
- Es wird empfohlen, dass jede(r) Teilnehmer/In ein eigenes Desinfektionsmittel bei sich hat.
- Dem Übungsleiter wird empfohlen einen Mund-Nase-Schutz zu tragen (dies ist nicht verpflichtend).

3.2 Dokumentation der Anwesenheit

- Die Anwesenheit wird durch den ÜL dokumentiert.
- Eine separate Liste mit vollständiger Anschrift und Telefonnummer der Teilnehmer/Innen sowie Uhrzeit der Wassergymnastik, Stunde und Unterschrift des Übungsleiter wird drei Wochen vom Übungsleiter aufbewahrt.

3.3 Beendigung der Wassergymnastik

- Der Übungsleiter beendet das Training und alle verlassen das Schwimmbad.
- Beim Verlassen des Gebäudes achten alle auf den Mindestabstand und tragen den Mund-Nase-Schutz.