



Sport Vital Lingen e.V.  
Reha- und Gesundheitssport

# **Konzept**

## **zur Wiederaufnahme der Wassergymnastik im Linus 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](mailto: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 Linus | Seite 3 |
| 1.2 Abstandsregeln   | Seite 4 |
| 1.3 Verdacht bei Krankheitsfall                            | Seite 4 |

## **2 Räumliche Hinweise**

- |  |         |
|--|---------|
| 2.1 Eingangs - und Kassenbereich                     | 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 Linus**

### **1.1 Festlegung der Zeiten für die Wassergymnastik im Linus Lingen**

#### **Dienstag**

1. *Gruppe* trifft sich um 16:50 Uhr am Haupteingang – Trainingszeit 17:00 bis 17:40 Uhr

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

### **Der Einlass erfolgt gesammelt!**

Wer zur Einlasszeit nicht anwesend ist, darf am Training nicht teilnehmen. Auch wer nicht regelmäßig erscheint, wird 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 Linus.
  - ▶ Gruppenbildung ist zu vermeiden
  - ▶ Jeder Teilnehmer desinfiziert sich vor Betreten des Haupteingangs die Hände (Aufgabe ÜL)
  - ▶ Der Übungsleiter geht gemeinsam mit den Teilnehmern durch den Eingang für Vereine Richtung Umkleieräume.
  - ▶ Es dürfen sich max. 4 Personen in den Sammelumkleiden 1-4 aufhalten – die Schränke darin sind verschlossen.
  - ▶ Die Taschen und Kleidung und der Mund-Nase-Schutz können in den Spinden der Einzelumkleide eingeschlossen werden.
  - ▶ Die Einzelumkleiden sind barfuß oder mit Badelatschen über das Schwimmbad zu erreichen.
  - ▶ Es sind nur die Duschen im Schwimmbad zu nutzen – ohne Seife und Shampoo.
  - ▶ Sobald die Trainingszeit beendet ist, verlassen alle das Nichtschwimmerbecken – ein vorheriger und anschließender Aufenthalt im Schwimmbecken ist nicht erlaubt.
  - ▶ Alle Teilnehmer einer Wassergymnastikgruppe halten sich nur im Nichtschwimmerbecken in der durch eine Leine abgetrennten Bereich auf. Das Schwimmerbecken darf nicht genutzt werden.

### **1.2 Abstandsregeln**

Die vom Linus Lingen vorgegebenen Mindestabstände sind einzuhalten.

- 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 Eingangs - und Kassenbereich**

- 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**

- Grundsätzlich gelten die vom Linus Lingen vorgegebenen Regelungen zur Nutzung der entsprechenden Räumlichkeiten und Flächen
- Nach dem Stand vom 05.06.2020 ist die Nutzung von Umkleiden, Duschen und weiteren Sanitäreinrichtungen ausgeschlossen.
- 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.
- Das Umziehen nach dem Training ist in den Einzelumkleidekabinen möglich – danach wird das Schwimmbad über den Haupteingang verlassen. Ein Aufenthalt im Umkleidebereich ist zu vermeiden.

### **2.3 Trainingsbereiche**

- Der Wassergymnastikbereich ist durch eine Leine abgetrennt vom übrigen Becken.
- 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.