

## COVID-19 Schutzkonzept für Aquafit Kurse von ebe-wellness im OZL Bättwil

Nebst den Schutzmassnahmen des Bundes und angelehnt an das von swimsports.ch erarbeitete Schutzkonzept, sind folgende Hinweise zu beachten:

### 1. Symptomfrei ins Training / Risikogruppen

- Teilnehmende dürfen nur gesund und symptomfrei am Kurs teilnehmen.
- Teilnehmende mit Symptomen bleiben zu Hause, respektive begeben sich in Selbstisolation. Sie rufen ihren Hausarzt an und befolgen dessen Anweisungen.
- Teilnehmende mit Symptomen resp. mit positivem Corona-Test-Ergebnis melden sich bei ebe-wellness, sodass die anderen Teilnehmenden des Kurses informiert werden können (Contact Tracing).
- Personen aus der Risikogruppe orientieren sich an den Empfehlungen des BAG.

### 2. Distanz halten / Maskenpflicht

#### Generelles

- Die Teilnehmenden halten wann immer möglich den Abstand von 1.5 Metern ein.
- Es wird auf Händeschütteln und Umarmungen verzichtet.
- **Im Eingangsbereich und in den Garderoben muss eine Maske getragen werden. Die Teilnehmer müssen die Maske bis zum Betreten des Wassers anbehalten. In der Schwimmhalle ist die Maske für Zuschauer obligatorisch.**
- **Die 1.5 Meter Abstand müssen beim Ein- und Aussteigen ins Wasser eingehalten werden, nachdem die Maske abgelegt wurde.**
- Einhalten der Distanz und Regeln in der Garderobe / Dusche / Toilette.
- Die Garderobentüren bleiben bis ca. 5 Minuten vor Kursbeginn geschlossen. Sobald sich die Tür öffnen lässt, darf man eintreten. Bitte nicht zu früh ankommen.
- Falls die Garderobentüren ganz offen stehen, bitte NICHT eintreten. Es kann sein, dass die Reinigung des Abwart-Teams noch im Gange ist.
- Es können pro Kurs maximal 10 Personen in die Damengarderobe und maximal 10 Personen in die Herrengarderobe. Sollten alle Plätze mit Kleidern belegt sein, bitte in die andere Garderobe gehen.
- Benutzung Herrengarderobe VOR dem Training: Damen und Herren benutzen VOR dem Aquafit gleichzeitig in die Herrengarderobe.
- Bitte Badeanzug resp. Badehose schon zu Hause anziehen. Wenn der Badeanzug resp. Badehose schon unter den Kleidern angezogen ist, können sich Damen und Herren gut gleichzeitig in derselben Garderobe aufhalten.
- Wer seinen Badeanzug oder Badehose dennoch erst in der Garderobe anzieht, benutzt eine der beiden Umkleidekabinen. Dies gilt nur für die Herrengarderobe und gilt für Damen und Herren gleichermassen.
- All die Damen, denen es nichts ausmacht, mit den Herren die Garderobe zu teilen, werden gebeten, diese zu benutzen, auch wenn es in der Damengarderobe noch Platz hat.
- Benutzung Herrengarderobe NACH dem Training: Die Herren gehen zuerst in die Garderobe. Erst wenn alle Herren gegangen sind, betreten die Damen die Herrengarderobe.

- In der Garderobe wurden vom OZL Markierungen angebracht. Die müssen beachtet werden, um den Abstand von 1.5 Metern einzuhalten.
- Bitte Kleider im Bereich der Markierung aufhängen. Wenn bereits Kleider bei einer Markierung hängen, einen freien Platz benutzen, auch wenn keine Person mehr dort ist.
- Vor dem Betreten der Schwimmhalle duschen.
- In den Duschen 1.5 Meter Abstand halten, es funktioniert nur jede zweite Dusche.
- Maximal 1 Person im Toiletten/Waschbecken-Bereich.

#### Einhaltung der Distanz in der Schwimmhalle

- **Maximal 14 Teilnehmende und 1 Instruktor = maximal 15 Personen.**
- Die Gestelle mit den Aquafit Gurten werden bei den grünen Metallgittern platziert, damit beim Fassen der Gurte genug Abstand gehalten werden kann.
- Bitte mehrere Ein- und Ausstiege rund um den Pool benutzen, damit es keine Menschenansammlungen beim Ein- oder Aussteigen gibt.
- Die Kursleitung von ebe-wellness macht die Teilnehmenden darauf aufmerksam, sollten die Mindestabstände nicht eingehalten werden.

#### Kursgestaltung

- Die Kursleitung plant die Übungs- und Trainingsformen so, dass der Abstand von 1.5 Metern immer gewährleistet ist.
- Es werden keine Partnerübungen gemacht.
- Berührungen unter den Kursteilnehmenden sind nicht gestattet.
- Die Kursleitung achtet darauf, dass bei Übungen an Ort und Stelle der Abstand von 1.5 Metern eingehalten wird.
- **Fortbewegen im Wasser während des Trainings ist nicht gestattet.**
- **Auf Ausdauertraining wird verzichtet.**
- Die Teilnehmenden werden darum gebeten, selbst um den nötigen Abstand bemüht zu sein und den Aufforderungen der Kursleitung Folge zu leisten.

### 3. Einhaltung der Hygieneregeln des BAG

#### Desinfektion

- Hände desinfizieren beim Eintreten in die Garderobe.
- Es stehen weitere Desinfektionsspender in der Schwimmhalle bereit.

#### Sonstige Hygieneregeln

- Die von ebe-wellness zur Verfügung gestellten Aquafit Gurte werden vor und nach der Verwendung im kleinen Becken ins Chlorwasser getaucht. Chlorwasser wirkt desinfizierend.
- Falls vorhanden, eigenen Aquafit Gurt mitbringen.
- Keine Abfälle in den Garderoben oder der Schwimmhalle entsorgen.

#### Reinigung

- Alle Berührungsflächen (Türgriffe, Handläufe, Duschknöpfe, Wasserhahngriffe, Toilettenspülung, Sitzflächen) werden von der Kursleitung von ebe-wellness zwischen den Lektionen gereinigt.
- Wegen der Reinigung ist es wichtig, dass die Aufenthaltsdauer in der Garderobe so kurz wie möglich gehalten wird. Duschen NACH dem Training ist nicht gestattet. Nach dem Training nicht duschen oder Haare waschen, sondern zügig anziehen und Garderobe verlassen. Wenn man länger zum Anziehen braucht, kann man das Training vorzeitig beenden.
- Nach Beendigung der Lektionen von ebe-wellness wird die Gesamtreinigung der Schwimmhalle, Garderoben, Dusche, Toilette für einen Pauschalpreis pro Abend vom Abwart Team des OZL übernommen.

#### **4. Präsenzlisten (Rückverfolgung von Kontakten – Contact Tracing) / Trennen von Kursen**

- Die Teilnehmenden melden sich für die Kurse bei ebe-wellness mit all ihren Kontaktdaten an.
- Für jeden Kurs liegt eine Teilnehmerliste vor. Eine Präsenzliste wird für jede Lektion geführt und über mehrere Jahre aufbewahrt.
- Die Teilnehmer dürfen erst 5 Minuten vor Kursstart ankommen und müssen nach der Lektion so rasch wie möglich die Garderobe wieder verlassen.
- Die Pausen zwischen den Lektionen wurden so verlängert, damit sich die Gruppen nicht kreuzen.
- Die neue Gruppe darf erst in die Garderobe, wenn alle Teilnehmer aus der vorigen Gruppe weg sind und alle Flächen von der Kursleitung gereinigt wurden.
- Absenzen und Terminverschiebungen nur per email oder whatsapp (NICHT mündlich oder per Zettel vor Ort möglich).
- Die Lektionen von Januar und Februar 2020 können bis Ende Dezember 2020 bezogen werden. Diese werden dann von der nächsten Rechnung abgezogen. Alle nicht nachgeholten Lektionen verfallen automatisch Ende 2020.

#### **5. Bezeichnung verantwortlicher Person**

- Die Kursleitung vor Ort ist während dem Unterricht verantwortlich für die Einhaltung der Schutzmassnahmen. Sie informiert die Teilnehmenden vor dem Kurs über die Massnahmen und erinnert sie bei Bedarf während dem Kurs an das Einhalten der Schutzmassnahmen.
- Covid-19-Beauftragte bei ebe-wellness für den Bereich Aquafit ist:  
Nancy Dürrenberger, Inhaberin ebe-wellness, 079 560 09 76, nancy@ebe-wellness.ch

Das Schutzkonzept und die Empfehlungen für Teilnehmende von ebe-wellness finden Sie auch auf der Webseite [www.ebe-wellness.ch](http://www.ebe-wellness.ch). Die Teilnehmenden erhalten das Schutzkonzept und die Empfehlungen von ebe-wellness vor Teilnahme am Kurs per email.