

## Schutzkonzept Aqua-Fit bei Wasserratte Weggis ab 25.10.2021

**Die Kursleiterinnen sind Andrea Oggier und Petra von Rotz**

Ich bitte dich die Unterlagen gründlich zu lesen, und falls Fragen sind mit mir Kontakt aufzunehmen. Danke! Bitte Gesundheitsfragebogen am ersten Tag abgeben.

Wir halten uns grundsätzlich an die Weisungen von swimsports.ch, unserer Ausbildungsstätte und den Vorgaben der Gemeinde Weggis.

Ab dem 13.9. gilt die 3G-Regel im Hallenbad. Es dürfen nur die Personen am Kurs teilnehmen mit gültigem Zertifikat. Wird durch die Badmeister kontrolliert.

Siehe Link: <https://www.bgb-schweiz.ch/app/uploads/2021/06/Schutzkonzept-fuer-Bewegungsunterricht-ab-26.-Juni-2021-1.pdf>

**Falls du oder ein Mitglied von deinem Haushalt die letzten 10 Tage im Ausland in einem der aktuellen Risikoländern welche vom BAG [www.bag.admin.ch](http://www.bag.admin.ch) aktuell notiert sind, darfst du das Aqua-Fit NICHT besuchen!**

**Bitte umgehend mit mir Kontakt aufnehmen!**

Wenn du im Moment nicht ins Aqua-Fit kommen möchtest aus irgendwelchen Gründen, verstehe ich das, bitte rufe mich an: 041 390 34 69 oder schreibe mir eine E-Mail:

[info@wasserratte.ch](mailto:info@wasserratte.ch) Abmeldung oder eine Kurszeitenverschiebung immer melden!

Ich bitte dich Folgendes zu beachten:

**Verantwortliche Person: Petra von Rotz**

Bitte komme frühzeitig, es kann zu Wartezeiten kommen

im Eingangsbereich wegen den Abständen!

**Beim Eingang zum Lido/Hallenbad Hände desinfizieren und Schutzmaske aufsetzen. Bitte nimm deine Gesichtsschutzmaske selber mit!**

Wenn möglich bereits zu Hause Badkleid/Badehose anziehen.

Erwachsene untereinander aus verschiedenen Haushalten, bitte immer Abstände einhalten: Aktuell 1.5 Meter.

Wir begrüßen uns mit Winken oder einem Lächeln.

Die Versicherung ist Sache des Teilnehmers, der Teilnehmerin. Die Kurse beginnen pünktlich.



## Ablauf Aqua-Fit

Du kommst rechtzeitig vor dem Kurs (zwischen 20 und 10 Minuten vor dem Kursbeginn), ziehst dich rasch in der Garderobe um mit respektvollem Abstand zu anderen Personen.

Anschliessend duschen und die Schwimmhalle betreten.

Neu werden die Westen bei den Tischen sein, dort haben wir mehr Platz. Weste anziehen und mit Abstand zu anderen warten.

**Wenn die Gruppe die gerade Training hat komplett aus dem Wasser ist, darfst du ins Wasser. Bevor du ins Wasser steigst darfst du deine Schutzmaske abziehen. Bitte halte immer Abstand zu Personen aus anderen Haushalten!**

Im Wasser trainieren wir ohne Körperkontakt, es gibt bis auf Weiteres keine Gruppen- oder Partnerübungen.

Der Laufteil wird wie üblich im Rechteck laufend abgehalten, wir als Kursleiterinnen organisieren, dass nie Gegenverkehr im Wasser ist.

Das Kursende ist zwischen ¼ vor und 10 vor. Das heisst, die letzten 5 Minuten sind offenes Dehnen, und wenn du möchtest kannst du dann das Wasser verlassen und duschen.

**Nach dem Training bist du wieder verantwortlich, dass du immer den Abstand zu anderen Personen von 1.5 Meter einhältst. Das heisst, falls sich mehrere Personen in der Dusche aufhalten, Gesichtsmaske aufsetzen oder warten, bis der Duschbereich frei ist!**

Bitte Weste spülen und in den Wäschekorb vor der Tür legen. Die Kursleiterinnen werden sie anschliessend aufhängen.

Bitte zügig duschen und wenn möglich zu Hause Haare waschen.



Falls du möchtest, kannst du noch eine Runde schwimmen oder sprudeln, damit möglichst wenig Personen miteinander in der Dusche stehen.

**Nach dem Duschen in der Garderobe bitte auf Abstand von 1.5 Meter zu anderen Personen achten. Und Schutzmaske aufsetzen! Es ist schlicht zu eng in der Garderobe!**

Es wird so wenig Material verwendet wie möglich, Brettli, Noodle oder sonstiges werden jedoch durch das Chlorwasser wieder abgespült und sollten kein Problem darstellen.

Nach der Verwendung spült die Kursleiterin alles noch kurz ab.

Falls du dich oder ein Familienmitglied sich unwohl fühlt, bitte NICHT zum Aqua-Fit kommen. Abmeldung via Mail [info@wasserratte.ch](mailto:info@wasserratte.ch), Tel: 041 390 34 69 oder Natel:

079 626 20 36 (Whatsapp).

Falls bei dir nach dem Aqua-Fit ein Covid 19 Fall auftritt, bitte sofort Kontakt mit mir aufnehmen, damit wir die Kontakte nachvollziehen können.

# Gesundheitsfragebogen Aqua-Fit

Bitte bei Kursbeginn oder jeder Änderung mitbringen!

Name: \_\_\_\_\_ Kurs: \_\_\_\_\_

Handynummer: \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_

## COVID-19-FRAGEBOGEN

- Warst du oder ein Familienmitglied im Ausland in einem der aktuellen Risikoländer in den letzten 10 Tagen vor Kursbeginn? **Kursteilnahme ausgeschlossen!**
  - Ja  Nein
- Gehörst du oder ein Familienmitglied zu den besonders gefährdeten Personen (Risikogruppen)?  Ja  Nein

Dazu gehören:

- Personen mit bestimmten Vorerkrankungen (Bluthochdruck, chronische Atemwegserkrankungen, Diabetes, Erkrankungen und Therapien, die das Immunsystem schwächen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs (in med. Behandlung), Personen über 65 Jahre

Wenn Du eine oder mehrere Fragen bejahst, weise ich dich hiermit auf Folgendes hin: Es liegt in deiner Verantwortung am Kurs teilzunehmen.

Die Verhaltensregeln der Schwimmschule Wasserratte und des BAG sind zu beachten - Es liegt in deiner eigenen Verantwortung, die Weisungen und Empfehlungen des BAG in Hinsicht auf die Risikogruppen zu befolgen!

Hast du folgende Symptome der COVID-19-Erkrankung bei dir oder einem Familienmitglied festgestellt? (ankreuzen)

- Husten (meist trocken), Halsschmerzen
- Kurzatmigkeit
- Fieber, Muskelschmerzen
- Plötzlicher Geruchs- oder Geschmacksverlust
- Kopfschmerzen
- Magendarmprobleme



Wenn eines oder mehrere der häufig vorkommenden Symptome auf Dich zutreffen, könnte eine Erkrankung am Coronavirus vorliegen. Leider darfst du nicht im Aqua-Fit teilnehmen, und NICHT im Lido Weggis zu erscheinen. Wende dich gemäss den Weisungen des BAG an eine Gesundheitseinrichtung um weitere Abklärungen vornehmen zu lassen.

Unterschrift..... Mit meiner Unterschrift bestätige ich die Richtigkeit meiner Angaben. Die Informationen auf dem Schutzkonzept habe ich gelesen, verstanden und akzeptiert.