

Schutzkonzept COVID-19

Das vorliegende Schutzkonzept beschreibt die Vorgaben und Massnahmen, welche eingehalten werden müssen, damit ein möglichst optimaler Schutz gegen das Coronavirus bei der Durchführung von Aquafit Kursen besteht.

GRUNDREGELN

Jede Kursteilnehmerin, jeder Kursteilnehmer hält sich eigenverantwortlich an die Vorgaben des Bundesamtes für Gesundheit. Halten Sie den Abstand von 1.5 Meter ein und waschen Sie sich regelmässig die Hände. Verzichten Sie auf das Tragen von Ringen an der Hand und das Händeschütteln. Fassen Sie sich ausserhalb des Bades möglichst nicht ins Gesicht und trocknen Sie die Hände immer mit ihrem persönlichen Badetuch ab. Verwenden Sie in den Toiletten zur Trocknung der Hände nur Wegwerfpapier oder ihr eigenes Badetuch.

Kommen Sie nur symptomfrei ins Hallenbad. Fühlen Sie sich krank oder spüren sie Krankheitssymptome wie:

- Fieber, Fiebergefühl
- Husten, Halsschmerzen, Schnupfen
- Kurzatmigkeit, Muskelschmerzen
- plötzlicher Verlust des Geruchs- und/oder Geschmackssinns

dann kontaktieren Sie umgehend ihren Arzt und fragen Sie nach dem Coronavirus-Check.

VOR KURSBEGINN

Das Ziel der Massnahmen ist es, den Weg von der Umkleide bis ins Bad so kurz wie möglich zu halten:

1. **Vorbereitung Zuhause:** Wenn möglich Duschen Sie Zuhause und ziehen sie das Badekleid zuhause an.
2. **Hände Desinfizieren:** Am Hallenbadeingang stehen Desinfektionsmittel zur Verfügung. Desinfizieren Sie ihre Hände vor dem Eintreten ins Hallenbad.
3. **Frühzeitig im Hallenbad:** Planen Sie genügend Zeit. Begeben Sie sich 5 Minuten vor Kursbeginn ins Bad und warten Sie am Beckenrand. Sitzen Sie bitte auf ihr Badetuch und achten Sie auf den Abstand von 1.5 Metern.
4. **Umkleidekabine/Duschen:** Beachten sie zusätzliche Hinweise für die Begrenzung der Anzahl Personen vor Ort.

KURS

Der neuralgische Punkt in einem Bad ist nicht das Wasser selbst. Nach aktuellen Kenntnissen besteht via chloriertem Badewasser keine Ansteckungsgefahr. Die Reinigungs- und Hygienemaßnahmen sind zudem in der Badeanlagen sehr hoch und stark reglementiert und kontrolliert.

Bei der Durchführung des Kurses wird folgendes durch die Kursleiterin beachtet:

1. **Contact Tracing:** Um die Rückverfolgbarkeit zu gewährleisten, wird eine Präsenzliste geführt und während vierzehn Tagen aufbewahrt.
2. **Distanz halten:** Die maximale Anzahl Teilnehmer wird durch den Hallenbadbetreiber festgelegt und gewährleistet eine geforderte Fläche von 10m² pro Teilnehmer (Mettmenstetten 14, Obfelden/Ottenbach 13)
3. **Körperkontakt:** Das Kursprogramm enthält keine Partnerübungen und wird so gestaltet, dass der Abstand jederzeit eingehalten werden kann.
4. **Aquafit Gurte:** Es stehen immer desinfizierte Gurte zur Verfügung. Es werden keine Gurte aus einem vorangegangenen Kurs ohne Desinfektion weiterverwendet.

NACH KURSENDE

Verlassen sie das Hallenbad direkt nach Kursende. Vermeiden sie unnötig lange Aufenthalte in Duschen und Umkleidekabinen.

1. **Duschen/Umkleidekabine:** Es wird empfohlen, wenn immer möglich Zuhause zu duschen.
2. **Händewaschen:** Desinfizieren Sie die Hände beim Verlassend des Bades mit den zur Verfügung gestellten Desinfektionsmitteln.