

## Schutzkonzept Schwangerschaftsgymnastik im Wasser

Gültig ab 12.08.2020, anlehnend an die Vorlage von [www.swimsports.ch](http://www.swimsports.ch)

### Vorgaben Lokalitätsvermieter

- Die Schutzvorgaben des Badbetreibers – die St. Josefstiftung Bremgarten – sind für Kursteilnehmende und die Kursanbieterin verbindlich.

### Risikobeurteilung im Wasser

- Nach aktuellen Kenntnissen ist laut [swimsports.ch](http://swimsports.ch) der Aufenthalt in chloriertem bzw. ozonisiertem Badewasser keine Ansteckungsgefahr (Seite 4, Schutzkonzept [swimsports.ch](http://swimsports.ch) Schwimmsport & Aqua-Fitness).
- Bei den übrigen Flächen und Räumlichkeiten in den Hallen- und Freibädern besteht das übliche Ansteckungsrisiko und somit gelten die allgemein gültigen Schutzmassnahmen.
- Auftriebshilfen oder Widerstandsgeräte dürfen verwendet werden. Schwimmbrillen, Schnorchel etc verwenden wir nicht in unseren Kursen.

### Nur symptomfrei ins Training

- Personen mit Krankheitssymptomen dürfen NICHT am Trainingsbetrieb teilnehmen. Sie bleiben zu Hause, resp. begeben sich in Isolation und klären mit dem Hausarzt das weitere Vorgehen ab. Dies gilt für die Kursteilnehmerinnen wie auch für die Hebamme als Kursleiterin.
- Schutz von besonders gefährdeten Personen: Risikopersonen bezüglich COVID-19 dürfen am Angebot teilnehmen. Die Eigen- und Mitverantwortung aller Teilnehmenden sollen konkret von den Betroffenen angesprochen werden. Wir empfehlen, dass Risikopersonen bezüglich COVID-19 mit ihrem Arzt Rücksprache nehmen.

### Abstand halten

- Bei der Anreise, beim Eintreten in die St. Josefstiftung, in der Garderobe, bei Besprechungen, nach dem Training, bei der Rückreise – in all diesen und ähnlichen Situationen sind 1.5 Meter Abstand nach wie vor einzuhalten und auf das traditionelle Hände schütteln ist weiterhin zu verzichten. Wir dürfen uns gerne ein Lächeln zur Begrüssung schenken.
- Wir haben zwei Garderoben zu unserer Verfügung (Frauen- und Männergarderobe). Bitte verteilt euch selbständig auf die beiden Räumlichkeiten.
- **Sämtliche Kleidung sowie das Badetuch werden in der eigenen Badetasche verstaut. Diese ist in das Schwimmbad mitzunehmen, damit die Garderoben leer bleiben.**
- Im Trainingsbetrieb ist der Körperkontakt gemäss den Empfehlungen von [swimsports.ch](http://swimsports.ch) wieder zulässig.
- Pro Person müssen mindestens 4 m<sup>2</sup> (Empfehlung [swimsports.ch](http://swimsports.ch)) Unterrichtsfläche zur Verfügung stehen, was bedeutet, dass bei unseren Lektionen 10 Frauen teilnehmen dürften.

### Gründlich Hände waschen

- Händewaschen spielt eine entscheidende Rolle bei der Hygiene. Wer seine Hände vor und nach dem Training gründlich mit Seife wäscht, schützt sich und sein Umfeld.

### Präsenzlisten führen

- Enge Kontakte zwischen Personen müssen auf Aufforderung der Gesundheitsbehörde während 14 Tagen ausgewiesen werden können. Um das Contact Tracing zu vereinfachen, führt die Kursleiterin für sämtliche Trainingseinheiten Präsenzlisten.

### Bestimmung Corona-Beauftragte/r des Anbieters

- Jede Organisation, welche die Wiederaufnahme des Unterrichts plant, muss eine/n Corona-Beauftragte/n bestimmen. Diese Person ist dafür verantwortlich, dass die geltenden Bestimmungen eingehalten werden. Bei unserer Praxis, insbesondere bei den Wasserkursen ist dies Brigitte Häni. Bei Fragen darf man sich gerne direkt an sie wenden (079 252 98 28, [brigitte@junohebammen.ch](mailto:brigitte@junohebammen.ch)).

Gültigkeit dieses Schutzkonzeptes: ab dem 05.08.2020 und bis auf Weiteres. Bei Bedarf muss das Konzept den Vorgaben angepasst werden.

Bremgarten, 05.08.2020