

## Schutzkonzept Schwangerschaftsgymnastik im Wasser

Gültig ab 09.08.2021

- Wir kommen alle symptomfrei in die Aquafitstunde
- Schwangere gehören in die Risikogruppe bezüglich Covid-19. Bitte klärt mit eurem Gynäkologen / Hebamme, ob eine Teilnahme möglich ist. Bei Nebendiagnosen und / oder Unsicherheiten muss dies sehr sorgfältig geprüft werden.
- Schutzmaskenpflicht in der St. Josefstiftung bis zur Garderobe (bitte selber mitbringen)
- Wir haben zwei Garderoben zu unserer Verfügung (Frauen- und Männergarderobe). Bitte verteilt euch selbständig auf die beiden Räumlichkeiten.
- Die Gruppengrösse wurde auf 6 Frauen reduziert
- Die Kontaktdaten sind der Kursleiterin bekannt

## Schutzkonzept im Detail

Gültig ab 09.08.2021

anlehnend an die Covid-19-Verordnung mit Änderungen vom 23.06.2021

### 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 der Aufenthalt in chloriertem bzw. ozonisiertem Badewasser keine Ansteckungsgefahr (Seite 4, Schutzkonzept 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 / Schwangere in Risikogruppe

- Personen mit Krankheitssymptomen dürfen NICHT am Trainingsbetrieb teilnehmen. Sie bleiben zu Hause, resp. begeben sich in Isolation und klären mit dem Hausarzt / Gynäkologen das weitere Vorgehen ab. Dies gilt für die Kursteilnehmerinnen wie auch für die Hebamme als Kursleiterin.
- Schwangere gehören in die Risikogruppe bezüglich COVID-19. Bitte nehmt rechtzeitig Rücksprache mit eurem betreuenden Gynäkologen / Hebamme, ob eine Teilnahme möglich ist. Bei Nebendiagnosen und / oder Unsicherheiten muss dies sehr sorgfältig geprüft werden.

### Abstand halten / Mundschutz tragen

- Beim Eintreten in die St. Josefstiftung ziehen wir uns eine Schutzmaske an und desinfizieren uns mit dem bereitgestellten Desinfektionsmittel die Hände. Die Schutzmaske tragen wir bis in die Garderoben. Bitte selber eine Schutzmaske mitbringen.
- Auch nach dem Training tragen wir nach dem Duschen einen Mundschutz, bis wir die Räumlichkeiten der St. Josefstiftung wieder verlassen haben.
- 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.

- Im Trainingsbetrieb ist der Körperkontakt gemäss den Empfehlungen von [swimsports.ch](http://swimsports.ch) zulässig. Wir wählen Gruppenübungen gezielt aus (resp. Reduzieren sie auf das Nötige).
- Pro Person müssen mindestens 4 m<sup>2</sup> Unterrichtsfläche zur Verfügung stehen, was bedeutet, dass bei unseren Lektionen 10 Frauen teilnehmen dürften. Ich habe die max. TN-Zahl jedoch auf 6 Frauen festgelegt, da ein Teil des Bades nicht optimal genutzt werden kann.

### 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.

Gültigkeit dieses Schutzkonzeptes: ab dem 09.08.2021 und bis auf Weiteres. Bei Bedarf muss das Konzept den Vorgaben angepasst werden.

Bremgarten, 12.07.2021, Brigitte Häni