

Schutzkonzept Schwangerschaftsgymnastik im Wasser

Gültig ab 13.09.2021

- 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.
- Im Therapiebad der St. Josefstiftung Bremgarten gilt keine Zertifikatspflicht, da wir eine fixe Gruppe mit weniger als 30 Personen sind.
- Schutzmaskenpflicht in der St. Josefstiftung bis zur Garderobe (bitte selber mitbringen). Im Wasser tragen wir keine Maske.
- 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.

Aquafit-Schutzkonzept im Detail

Gültig ab 13.09.2021

1. Vorgaben Lokalitätsvermieter

- Die Schutzvorgaben des Badbetreibers – die St. Josefstiftung Bremgarten – sind für Kursteilnehmende und die Kursanbieterin verbindlich. Sie sind in diesem Schutzkonzept integriert.

2. Schutz vor einer Ansteckung mit Covid-19

- Schwangere gehören in die Risikogruppe bezüglich COVID-19. Bitte nehmt rechtzeitig Rücksprache mit eurem betreuenden Gynäkologen / Hebamme, ob eine Teilnahme möglich ist.
- Es kommen nur gesunde Personen in die Aquafitlektion. Dies gilt für Schwangere, wie auch für mich als Kursleiterin.
- Personen, welche Corona-Symptome aufweisen, lassen sich testen und bleiben bis zur Bekanntwerdung vom Testresultat Zuhause.
- Im Therapiebad der St. Josefstiftung gilt keine Zertifikatspflicht, da wir eine fixe Gruppe mit weniger als 30 Personen sind.

3. Risikobeurteilung im Wasser

- Nach aktuellen Kenntnissen ist laut swimsports.ch der Aufenthalt in chloriertem bzw. ozonisiertem Badewasser keine Ansteckungsgefahr.
- 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.

4. Erhebung von Kontaktdaten

- Enge Kontakte zwischen Personen müssen auf Aufforderung der Gesundheitsbehörde während 14 Tagen ausgewiesen werden können. Die Kontaktdaten sind der Kursleiterin bekannt und werden bei Bedarf herausgegeben.

5. Informationsfluss

- Das aktuelle Schutzkonzept ist auf unserer Praxishomepage einsehbar.
- Das Schutzkonzept wird zusammen mit der Anmeldebestätigung per Mail versendet.

6. Hygiene

- Beim Eintreffen in der St. Josefstiftung desinfizieren wir unsere Hände.
- Die St. Josefstiftung hat eigene Hygienestandards.

7. Abstand

- Wir haben zwei Garderoben zu unserer Verfügung (Frauen- und Männergarderobe). Bitte verteilt euch selbständig auf die beiden Räumlichkeiten.
- Der Abstand von 1.5m zwischen den Personen kann in den Umkleieräumlichkeiten eingehalten werden.
- Im Trainingsbetrieb ist der Körperkontakt gemäss den Empfehlungen von swimsports.ch zulässig. Wir wählen Gruppenübungen gezielt aus (resp. Reduzieren sie auf das Nötige).
- Pro Person müssen mind. 4 m² Unterrichtsfläche zur Verfügung stehen. Bei uns wären das 10 Frauen. Ich habe die max. TN-Zahl jedoch auf 6 Frauen festgelegt.

Brigitte Häni, 12.09.2021