

## Wichtige Hinweise zur Teilnahme an der Wassergymnastik/ Aqua Fitness beim OSC Damme e.V.

1. Jeder TN muss die Hygiene- und Verhaltensregeln sowie den Datenschutz zum Führen der TN- Listen durch Unterschrift bestätigen. Hier werden Name, Vorname, (Telefon) Handynummer und Datum für 4 Wochen bzw. für die Dauer der Pandemie Maßnahmen gespeichert. Nur dann ist eine Teilnahme möglich!!!
2. Bei Vorliegen von Symptomen wie z.B. Fieber, Husten, Schnupfen und/ oder grippeähnlichen Symptomen dürfen Teilnehmer nicht teilnehmen! Im Verdachtsfall bzw. einer Ansteckung sind der ÜL sowie die Geschäftsleitung des Vereins unverzüglich zu informieren.
3. Die Teilnahme am Training ist nur nach vorheriger Anmeldung beim Übungsleiter möglich.
4. Alle TN müssen mit bereits angezogener Schwimmkleidung erscheinen, so dass vor Beginn der Gruppenstunde nur ein Ausziehen erforderlich ist.
5. Das Duschen ist nicht erlaubt!!!
6. Die Nutzung von Föhnen ist nicht erlaubt.
7. Fahrgemeinschaften sind zu unterlassen.
8. TN der Risikogruppen mit Alters und/oder Vorerkrankungen müssen besonders geschützt werden und müssen dies dem ÜL gegenüber angeben.
9. Die TN müssen den Mund- Nasenschutz beim Betreten des Wasserbads, während des Umziehens bis kurz vor Einstieg ins Wasserbad tragen. Direkt nach der Gruppenstunde ist der Mund- Nasenschutz wieder anzulegen und erst nach Verlassen des Wasserbades kann dieser wieder abgenommen werden.
10. Die Bildung von Gruppen vor, während und nach dem Training ist zu vermeiden. Um Begegnungen der einzelnen Gruppen zu vermeiden, sind eventuelle Trainingszeiten- Verkürzungen möglich. Daher sind das pünktliche Erscheinen sowie das zügige Verlassen dringend notwendig.
11. Abstand zu anderen Teilnehmern und Übungsleitern 1,5-2m, im Wasser ca. 3m.
12. Im Wasserbad des OSC gilt das „Einbahnstraßen- Prinzip“: Der Zugang ist im hinteren Bereich des Gebäudes im Duschaum. Hier ziehen sich alle TN an den entsprechenden Stühlen um, der Mund- Nasenschutz wird dann während der Fitness/ Gymnastik an dem entsprechenden Haken seiner Stuhlnummer gehangen. Nach der Gruppenstunde ist der Mund- Nasenschutz wieder anzulegen, die TN nehmen ihre Sachen und ziehen sich in den entsprechenden Umkleideräumen um. Das Wasserbad ist anschließend zügig über den Haupteingang (**jetzt nur Ausgang!**) zu verlassen.
13. Möglichst wenig Gegenstände und Türklinken anfassen, kein Austausch von Materialien und Geräten unter den Teilnehmern
14. Toiletten dürfen nur einzeln benutzt werden
15. Nur in die Ellenbeuge niesen, nach dem Niesen Hände waschen.
16. Kein Händeschütteln, Hände aus dem Gesicht fernhalten.
17. Im Falle einer Verletzung eines Teilnehmers wird ausschließlich der Übungsleiter nach Anlegen des Mund- /Nasenschutzes helfend tätig. Im Bedarfsfall ist der Rettungsdienst zu alarmieren.
18. Trainingsgruppen müssen entsprechend den Bedingungen/ Sportarten angepasst und verkleinert werden.