



## **Regeln für die Teilnahme an der Wassergymnastik**

### **Grundsätzlich gilt:**

**Die Gesundheit geht immer vor! Deshalb ist es wichtig, dass die nachfolgenden Regeln beachtet werden:**

- Nur, wer in eigener Selbstbeurteilung vollständig frei von Corona-Virus-Symptomen ist, darf an der Wassergymnastik teilnehmen.
- Wer innerhalb der letzten 14 Tage Kontakt zu einer Person hatte, die an Corona erkrankt ist, darf erst nach ärztlicher Rücksprache an der Wassergymnastik teilnehmen.
- Personen, bei denen Corona diagnostiziert wurde, dürfen frühestens nach 14 Tagen und mit ärztlichem Attest wieder teilnehmen.
- Wer eine Vorerkrankung hat, die nach der Definition des RKI einen Risikofaktor darstellt, nimmt auf eigene Verantwortung an der Wassergymnastik teil.
- Wer in den letzten 14 Tagen im Ausland oder in einem Landkreis war, der die gesetzliche Vorgabe von 50 Infizierten pro 100.000 Einwohnern überschritten hat, darf erst nach ärztlicher Rücksprache am Training teilnehmen.

### **Folgende Punkte müssen eingehalten und von der Übungsleiterin kontrolliert werden:**

1. Treffpunkt ist oben an der Treppe.
2. Mund-Nase-Bedeckung tragen. Erst ab den Duschen dürfen diese abgenommen werden.
3. Beim Betreten des Gebäudes Hände waschen oder desinfizieren.
4. Abstände auf den Fluren und Umkleiden einhalten.
5. Bitte zieht eure Badeanzüge schon zu Hause unter eure Bekleidung an.
6. Maximal 4 Personen in der Damen- und Herrenumkleide, 1 Person in der Einzelumkleide
7. Maximal 2 Personen in den Duschräumen.
8. Im Wasser Abstand halten, nicht nebeneinander gehen.
9. Auf Partnerübungen und Körperkontakt in der Gruppe wird verzichtet, auch am Beckenrand an den Längs- und Stirnseiten.
10. Beim Ausstieg aus den Becken Abstand halten.
11. Duschen und Haare föhnen ist nach der Übungsstunde nicht erlaubt und muss zu Hause stattfinden.
12. Beim Gruppenwechsel dürfen sich die Gruppen nicht treffen. Die Vorgruppe muss das Gebäude verlassen haben, bevor die nächste Gruppe eintritt.
13. Datum, Name, Adresse, Telefonnummer und E-Mail-Adresse wird schriftlich festgehalten.

**Grundsätzlich ist jede für sich selbst verantwortlich, die Hygieneregeln und den Sicherheitsabstand von 1,5 m einzuhalten.**

Ich habe die Hygieneregeln für die Teilnahme an der Wassergymnastik des ESV Gremberghoven zur Kenntnis genommen und verstanden:

Name, Vorname \_\_\_\_\_

Tel. Nr. \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_

Datum \_\_\_\_\_

Unterschrift \_\_\_\_\_