

Hygieneplan für Aquafitness-Stunden im Bewegungsbad

Adresse: St. Valentinweg 20 in 85774 Unterföhring

Die übliche Gruppenstärke von ca. 8 Personen im Wasser, wird auf vier Personen reduziert. Dadurch kann ein Mindestabstand von 1,5 m eingehalten werden. Es wird nur feste Gruppen geben. Es wird nicht möglich sein, einzuspringen, falls jemand ausfällt. Jede/r Teilnehmer*in erhält eine Nummer, die sie dann durchs Bad und den gesamten Kurs über begleiten wird. Die Übungsstunden werden auf 40 Minuten reduziert, so dass genügend Zeit bleibt fürs Umkleiden und Belüften des Bades nach der Stunde.

Alle Maßnahmen werden durch Beschilderung der Örtlichkeit unterstrichen und persönliche Bereiche eindeutig zugewiesen.

Zeitplan: Betreten des Hauses St. Valentin-Weg 20 zur vollen Stunde – 10 Minuten zum Umkleiden, 40 Minuten Üben, 10 Minuten zum Umkleiden. Volle Stunde: Die zweite Gruppe betritt das Haus, während die erste Gruppe das Haus verlässt. Der Ein- und Ausgang wird von der jeweiligen Übungsleiter*in begleitet.

Wir werden nur stationäre Übungen anbieten, so dass jede/r Teilnehmer*in einen festen Platz im Becken zugewiesen bekommt, der die gesamte Übungsstunde so bleibt.

Ab dem Betreten des Hauses St. Valentinweg 20 – besteht Maskenpflicht bis zum Betreten des Beckens.

Der/ Die Übungsleiter*innen wird mindestens 15 Minuten vor den Teilnehmer*innen anwesend sein und alles vorbereiten.

Vor dem Eingang zum Bad müssen die Teilnehmer*innen ihre Hände desinfizieren. Die benötigten Utensilien werden von der Übungsleiter*in vorbereitet, bereit stehen.

Je nach Nummer der Teilnehmer*in suchen sie die Umkleiden auf. Es stehen zwei Gruppenumkleideräume zur Verfügung und ein Behinderten-Umkleideraum mit Toilette und Dusche.

Im ersten Raum (eigentlich die Herren-Umkleide) werden zwei Umkleideplätze markiert. Wir haben zwei männliche Teilnehmer. Diese können sich in der Herrenumkleide zusammen mit ihren Ehefrauen umziehen.

Im zweiten Raum, die Damenumkleide, verfahren wir wie oben genannt.

Der dritte Raum, die Behindertenumkleide kann nur von einer Person genutzt werden. Die Nummern bleiben über die ganze Kursdauer gleich, so dass Routine einkehren kann.

Die Duschen dürfen nur zu Beginn der Übungsstunde und jede nur alleine genutzt werden. Im Anschluss an die Übungsstunde sollen die Teilnehmer*innen zügig – binnen 10 Minuten die Umkleide verlassen, da ein Zusammentreffen mit den nachfolgenden Teilnehmer*innen vermieden werden soll.

Die Föhne dürfen nicht verwendet werden.

Von den Umkleiden aus gehen die Teilnehmer*innen zum Eingang des Bades, wo erneut die Handdesinfektion bereit steht. Auf diese Weise wird kein Türgriff kontaminiert.

Die Teilnehmer*innen begeben sich ins Becken, an den für sie gekennzeichneten Platz. Dort dürfen Sie die Mund-Nasen-Bedeckung ablegen. (Maskenpflicht außer beim Duschen und im Becken).

Alle Utensilien (Nudeln, Hanteln, etc.) wurden von der Übungsleiterin als persönliches Paket vorbereitet und durchs Chlorwasser gezogen – und damit desinfiziert.

Nach der Übungsstunde verlassen die Teilnehmer*innen zügig das Bad Richtung Umkleideräume.

Die Übungsleiter*in nutzt die Zeit, um die Türen zu öffnen und die Luft auszutauschen. Die benutzten Geräte werden erneut desinfiziert und für die nächste Teilnehmer*in vorbereitet.

Alle Teilnehmer*innen und die Übungsleiter*innen haben Anweisung, bei Erkrankungen, insbesondere bei Erkrankungen mit respiratorischen Symptomen dem Training fern zu bleiben.



Elisabeth Rupprecht
Vorsitzende SV-Ufg

Renate Schönberger
Abteilungsleitung Aquafitness

Anschrift:
Ahornstr. 38, 85774 Unterföhring
E-Mail: sv-ufg@t-online.de
Tel. 0159/ 063 718 79

Bankverbindung:
Münchner Bank eG
IBAN: DE20 7019 0000 0002 3642 63
BIC: GENODEF1M01

Seite 2 von 2