

Corona-Schutz-Regeln für die Wassergymnastikkurse der VHS Bottrop für Teilnehmer*innen

auf der Grundlage der Verordnung zum Schutz vor Neuinfizierungen mit dem Coronavirus SARS-CoV-2 (Coronaschutzverordnung – CoronaSchVo) (Stand 20.08.2021).

Wichtiger Hinweis:

! Falls Sie an Corona erkrankt sind, ein Corona-Fall in Ihrer Familie besteht oder Sie Anzeichen von grippalen Symptomen bei sich feststellen, können Sie nicht am Kurs teilnehmen. Dies gilt auch, wenn Sie positiv auf SARS-CoV-2 getestet oder als positiv eingestuft wurden bis zum Nachweis eines negativen PCR-Tests oder vom Gesundheitsamt aus anderen Gründen (z. B. als Kontaktperson Kat. I) angeordnete Quarantäne für die jeweilige Dauer.

Voraussetzung für die Teilnahme – Beachten Sie die Inzidenz

Landes- oder Bottrop- 7-Tage-Inzidenz ab 35,1	Landes- oder Bottrop- 7-Tage-Inzidenz ≤ 35
Innenräume: kontakt-/kontaktfreier Sport mit 3-GGG-Nachweis (getestet, geimpft oder genesen); Im Freien: kontaktfreier Sport und Kontaktsport mit 3-GGG-Nachweis (getestet, geimpft oder genesen)	Innenräume: Kontaktfreier Sport ohne und Kontaktsport mit 3-GGG-Nachweis (geimpft, getestet, genesen). Im Freien: Kontaktfreier Sport ohne 3G-Nachweis. Mindestabstände zwischen verschiedenen Gruppen: dauerhaft mind. 5 Meter

Vor Beginn des Kurses:

1.	Vor und nach der Sporteinheit muss ein Mund-Nasen-Schutz getragen werden sowie der Mindestabstand von 1,5 m eingehalten werden.
2.	Folgen Sie dem Leitsystem in dem jeweiligen Bad. Folgen Sie den Anweisungen Ihrer Kursleitung.
3.	Bringen Sie Ihre eigenen Handtücher mit. Das Mitbringen von Essen ist verboten. Die eigenen Gegenstände, Geräte dürfen nicht an andere Teilnehmer*innen weitergereicht werden.
4.	Jegliche Körperkontakte, z. B. bei der Begrüßung müssen unterbleiben.
5.	Der/die Kursleiter*in weist Ihnen individuelle Trainings- und Pausenflächen zu (je nach Vorgabe der Sportart: Diese sind gemäß den geltenden Vorgaben zur Abstandswahrung einzuhalten. (mind. 2,5 m zwischen den Teilnehmenden bei ausgestreckten Armen)
6.	Beachten Sie die Hinweise der Kursleiter*innen.
7.	Die Kursleiter*innen führen Anwesenheitslisten und die 3-G-Liste zur Dokumentation des Impf- / Negativtestnachweises, sodass mögliche Infektionsketten zurückverfolgt werden können.

Bitte auf der zweiten Seite unterschreiben

Während der Kursübungen:

8.	Halten Sie den Mindestabstand im Wasser von 1,5 Metern (bei ausgebreiteten Armen) während der gesamten Sparteinheit ein.
9.	Sämtliche Körperkontakte müssen während der Sparteinheit unterbleiben. Dazu zählen auch sportartbezogene Hilfestellungen, Korrekturen und Partnerübungen.
10	Lautes Sprechen, Rufen und Brüllen ist zu vermeiden. Trillerpfeifen werden nicht genutzt.
11	Wenn Sie sich von dem Kurs entfernen, muss dies unter Einhaltung der Abstandsregel und durch Abmelden bei dem / der Kursleiter*in geschehen. Dies gilt auch für das Aufsuchen der Toilettenanlagen. Toiletten können nur einzeln aufgesucht werden

Nach der Trainingseinheit

12.	Um einen kontaktlosen Gruppenwechsel zu gewährleisten, wird die Kurseinheit vorzeitig beendet.
13.	Nach Beendigung der Kurseinheit steigen Sie einzeln nacheinander aus dem Wasserbecken und gehen im Mindestabstand von 1,5 m direkt zu den Umkleiden / Duschen. Bitte legen Sie den Mund-Nasen-Schutz wieder an.
14.	Verlassen Sie die Halle einzeln und zügig unter Einhaltung der Abstandsregeln. Ansammlungen sind zu unterbinden.