



Reha Sportverein Waldkraiburg e.V.

Hinweise für unsere Teilnehmer an der Wassergymnastik

Liebe Sportfreunde, liebe Gäste

der Start in die Wassergymnastik-Saison 2021/2022 erfolgt am 05. Oktober 2021. Letzter Tag ist Mitte Mai 2022 (bevor das Waldbad öffnet). Zum reibungslosen Ablauf möchten wir Euch mit diesen Hinweisen ein paar Dinge näherbringen, um deren Beachtung wir bitten:

- **Trainingszeiten: Jeweils Dienstag von 15:45 Uhr bis 16:30 Uhr**
Beckentiefe: 1,35 m, im abgegrenzten Teil 1,85 m, Wassertemperatur: zirka 28° C

Besonderheiten wegen der Corona-Pandemie: Stand 21.03.22

- **Für den Sport in geschlossenen Räumen gilt die aktuelle 3 - G - Regelung: geimpft, genesen, getestet.**
Personen, die eine Auffrischung erhalten haben, sind ab sofort bereits unmittelbar nach der 3. Impfung von der Testpflicht befreit.
- Personenbegrenzung: Wegen der räumlichen Enge sind nur **48** Personen insgesamt zulässig.
- **Warten und Sammeln** der Gruppen sollte im Freien vor der Schulschwimmhalle erfolgen. Im Eingangsbereich wie auch an Kreuzungspunkten und Umkleieräumen unbedingt auf richtiges Verhalten (Maske tragen, Abstand einhalten, Niesen, gesund sein, ...) achten. Weitere Einschränkungen sind vorerst nicht geplant.
- Hand-Desinfektionsmaterial** steht in beiden Umkleieräumen bereit.
- Unbedingt vor der ersten Teilnahme bei der Wassergymnastik die „**Einverständniserklärung zur Teilnahme am Rehabilitationssport und unseren anderen Sparten während der Corona-Pandemie**“ wegen der vorgeschriebenen Kontaktdatenerfassung vollständig ausfüllen und unterzeichnet der/dem Übungsleiterin/Übungsleiter zurückgeben.
- **Zugang:** Die äußere Türe ist offen, damit ist der kleine Vorraum erreichbar. Die zweite Türe wird von der Übungsleiterin / vom Übungsleiter geöffnet.
Zugang zur Umkleide und Dusche ist ab 15:30 Uhr möglich.
Bei den **Innenduschen** wird in der Reihe mit drei Duschen jeweils die mittlere gesperrt. Dusch- und Umkleidebereich und Ausgang muss von uns um 16:45 Uhr verschlossen werden. Deshalb bitte die Dusch- und Umkleieräume zügig verlassen.
Die Wassergymnastik beginnt um 15:45 Uhr und dauert ca. eine halbe Stunde. Bitte nicht vor 15:35 Uhr ins Wasser gehen und dies nicht ohne Übungsleiteraufsicht.
- **Wichtig! Während der Übungsstunde bitte alle Türen wegen der Lüftung zu lassen.**
Nach der Gymnastik besteht noch die Möglichkeit, einige Bahnen zu schwimmen.
Das Becken bitte spätestens 16:25 Uhr verlassen.
- **Bitte beachten:** generell beim Sport keine Armbanduhren und Schmuck am Handgelenk tragen. Aus versicherungsrechtlichen Gründen müssen wir Anwesenheitsaufzeichnungen über die Teilnehmer führen. Hier bitten wir, dass sich jeder selbst in die ausgelegten Listen einträgt.
Diejenigen Teilnehmer, welche eine **ärztliche Verordnung** abgegeben haben, mögen sich bitte in ihrer persönlichen Unterlagen-Mappe eigenverantwortlich auf der Teilnehmerliste mit Datum und Unterschrift eintragen. Danke!
- Übungsleiter/Innen und Aufsicht:**
Daniela Teuber, Annette Neumann, Margret Brenninger, Timea Raj und Michael Bartesch
- **Neu!** In der Schulschwimmhalle wurde eine Warnleuchte zur Überwachung der technischen Einrichtung installiert. Bei Blinken der Warnleuchte ist der Beckenbereich umgehend zu verlassen. Wenn die Warnblinkleuchte erlischt, kann das Schwimmtraining wieder fortgesetzt werden.
- **Hinweis zu unserem Internetauftritt:**
Gelegentlich werden Fotos in unseren Sparten aufgenommen zur Aktualisierung der Einträge in den entsprechenden Seiten unserer Homepage. Sollte dort jemand nicht gezeigt werden wollen, so bitten wir um eine diesbezügliche Information!

Und nun viel Spaß im nassen Element