

# Reha Sportverein Waldkraiburg e.V.

## **Hinweise für unsere Teilnehmer an der Wassergymnastik**

*Liebe Sportfreunde, liebe Gäste,*

Der Start in die Herbst/Winter/Frühjahr Saison 2019/2020 erfolgte am 6.Oktober. Letzter Tag ist Mitte Mai 2020 (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 zur Zeit von 15:00 Uhr bis 15:45 Uhr**

Beckentiefe: 1,35 m, im abgegrenzten Teil 1,85 m, Wassertemperatur: zirka 28° C

### **Besonderheiten wegen der Corona-Pandemie:**

**Warten und Sammeln** der Gruppen sollte im Freien vor der Schulschwimmhalle erfolgen. Im Eingangsbereich wie auch an Kreuzungspunkten und Umkleideräumen unbedingt auf richtiges Verhalten (Maske tragen, Abstand einhalten, Niesen, gesund sein, ...) achten.

Bei den **Innenduschen** wird in der Reihe mit drei Duschen jeweils die mittlere gesperrt. Weitere Einschränkungen sind vorerst nicht geplant.

**Hand-Desinfektionsmaterial** steht in beiden Umkleideräumen 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.

**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 14:45 Uhr möglich. Dusch- und Umkleidebereich und Ausgang muss von uns um 16:00 Uhr verschlossen werden. Deshalb bitte die Dusch- und Umkleideräume zügig verlassen.

Die Wassergymnastik beginnt um 15:00 Uhr und dauert ca. eine halbe Stunde. Bitte nicht vor 14:50 Uhr ins Wasser gehen und dies nicht ohne Übungsleiteraufsicht. Nach der Gymnastik besteht noch die Möglichkeit, einige Bahnen zu schwimmen. Das Becken bitte spätestens 15:40 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, Anette Neumann, Timea Raj und Rudi Jank

### **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***

\*\*\*\*\*

Oktober 2020: Verfasser: Wolfgang Eibert, 2. Vorsitzender, Zeppelinstr. 24b, 84478 Waldkraiburg, Tel.: 9823809