

# Schutzkonzept Aquateam Bern ab 28. Juli 2020

## Wasserfitness ist sicher

Vertrauen Sie uns: Wir bieten Ihnen ein sicheres und unterhaltsames Training im Wasser. Gerade in Corona-Zeiten ist die Pflege von Gesundheit, Fitness und Wohlbefinden besonders wichtig.

Wir müssen mit dem Corona-Virus leben lernen. Darum braucht es dieses Schutzkonzept für die Aqua-Kurse. So können Sie sich – trotz einiger Einschränkungen – auf ein abwechslungsreiches Training in gewohnter Qualität freuen.

Mit dem Schutzkonzept wollen wir Sie und unsere KursleiterInnen bestmöglich vor einer Ansteckung schützen.

## 1. 1,5 Meter Abstand halten

- 1 ½ Meter Abstand einhalten in der ganzen Badanlage (Garderobe, Duschen, Schwimmhalle, Bassin), insbesondere auch bei Gesprächen mit der Kursleiterin, aber auch bei der An- und Rückreise
- Wegen der Abstands-Regel trainieren wir vor allem an Ort
- Kein Händeschütteln, wir begrüßen uns mit einem Lächeln

## Engstelle Garderobe/Dusche

- Hängen Sie Ihre Kleider auch in der Garderobe mit Abstand an den Haken
- Wenn schon 6 Personen in der einen Garderobe sind, wechseln sie in die andere
- Mehrere Lektionen folgen *nahtlos* aufeinander, damit sich die Gruppen in der Schwimmhalle kreuzen und nicht in der Garderobe, wo es am engsten ist
- Bitte *geduscht* und *1-2 Minuten vor Lektionsbeginn* in der Schwimmhalle bereitstehen – so verhindern wir, dass sich Teilnehmende in der Garderobe kreuzen
- In Ittigen und im Kappelenring müssen sich die Männer in der Schwimmhalle umziehen (bitte grosses Badetuch mitbringen)

## 2. Gründlich die Hände waschen

Waschen Sie Ihre Hände vor und nach dem Kurs gründlich mit Seife.

## 3. Nur symptomfrei in die Kurse kommen

Wenn Sie Krankheitssymptome haben, dürfen Sie NICHT ins Aqua kommen. Gehen Sie in Quarantäne und melden Sie sich bei Ihrem Hausarzt, Ihrer Hausärztin.

## 4. Präsenzkontrolle

- Wir führen eine Präsenzkontrolle. Damit ist ein Contact Tracing möglich, wenn wir von der Gesundheitsbehörde dazu aufgefordert würden
- Sie dürfen ausschliesslich in den Kursen teilnehmen, für die Sie gebucht sind – Vor- oder Nachholen ist vorderhand nicht möglich
- Kein Kurswechsel und kein Schnuppern ohne Absprache mit dem Sekretariat

## 5. Bei Fragen: Corona-Beauftragter im Aquateam

Matthias Brunner ist Corona-Beauftragter des Aquateam Bern. Er steht für Fragen zur Verfügung: [mb@aquateam.ch](mailto:mb@aquateam.ch) oder 031 990 10 00 (Mo und Do 10-12 Uhr oder Nachricht auf den Anrufbeantworter)