

REHA- und Präventionssport im Dinkelbad

Checkliste für Teilnehmer

- 1) Es dürfen **keine** gesundheitlichen Einschränkungen oder **Krankheitssymptome** wie Fieber oder Husten vorliegen. Außerdem darf mindestens 2 Wochen kein Kontakt zu einer mit Covit19 infizierten Person bestanden haben.
- 2) **Vor dem Dinkelbad warten** – Abstandsregeln einhalten!
- 3) **Einlass mit Mund-Nasen-Schutz** nacheinander in den Vorraum zum Unterschreiben (eigenen Kugelschreiber mitbringen) bei REHA Verordnung. Das Bad wird nach Einlass wieder verschlossen.
- 4) Badebekleidung zuhause unterziehen, um den **Aufenthalt in den Umkleidekabinen** zeitlich zu **minimieren**.
- 5) **Abstandsregeln** bitte auch in den **Sammelumkleiden** einhalten. Möglichst Einzelkabinen nutzen!
- 6) Bitte kurz abduschen und gründlich **Hände waschen** vor Betreten des Bads. Toilettenräume sollen nur im Notfall und nur von einer Person zur selben Zeit benutzt werden (ggf. eigenes Desinfektionsmittel verwenden).
- 7) **Teilnehmer warten außerhalb des Beckens** auf den Übungsleiter (Abstand halten!!). **Eigenes Handtuch mit in die Schwimmhalle bringen** und an einem Platz auf der Wärmebank (Mitte der Halle) lagern.
- 8) Das **Duschen** nach der Sporteinheit muss **zuhause erfolgen**. Bitte direkt nach Verlassen des Beckens abtrocknen, zügig umziehen und das Bad verlassen. Föhne dürfen nicht benutzt werden.
- 9) **Es gelten auch hier die aktuellen Vorschriften der Landesregierung im Bezug auf die Eindämmung der Corona-Pandemie**

Geänderte Zeiten:

Gruppe 1: 8:00 – 8:45 Uhr

Gruppe 2: 9:00 – 9:45 Uhr

Gruppe 3: 10:00 – 10:45 Uhr

Mitzubringen sind derzeit zusätzlich:

Mund-Nasen-Schutz – im Eingangsbereich zu tragen

Eigener Kugelschreiber (falls Unterschrift bei REHA-Verordnung notwendig)

Desinfektionsmittel (bei Toilettennutzung sinnvoll)

EINE ANMELDUNG VOR JEDER ÜBUNGSSTUNDE IST ABSOLUT NOTWENDIG!!

Die Anmeldung zur Übungsstunde kann immer donnerstags und freitags in der Zeit von 8:00 – 12:00 Uhr vor jedem Termin unter dieser Telefonnummer erfolgen: 05941 98 93 45 oder per Mail an gunda@tus-nhs.de