



ZACHOWANIE NA PŁYWALNI W DOBIE PANDEMII COVID-19

VERHALTEN IN SCHWIMMBÄDERN IN ZEITEN DER PANDEMIE



Jeśli jesteś przeziębiony, masz objawy infekcji, źle się czujesz – pozostań w domu
Wenn Sie erkältet sind, Symptome einer Infektion haben, sich unwohl fühlen- bleiben Sie zu Hause.



W częściach wspólnych obowiązuje zasłanianie ust i nosa z wyłączeniem kąpeli i pływania w basenie
Das Bedecken von Mund und Nase ist in Gemeinschaftsräumen obligatorisch, außer beim Schwimmen und Baden im Schwimmbad



Przed wejściem do obiektu obowiązkowo zdezynfekuj ręce
Es ist obligatorisch, sich vor dem Betreten der Einrichtung die Hände zu desinfizieren



Stojąc w kolejce oraz w otoczeniu pływalni, tj.: szatni, przebieralni, toalet, natrysków, zachowaj dystans 1,5-metrowej odległości od innych osób
Halten Sie in der Warteschlange und in den Umgebung des Schwimmbads, d.h. : in den Umkleidekabinen, Toiletten und Duschen, einen Abstand von 1,5 Metern zu anderen Personen ein.



Przed wejściem do przebieralni obowiązkowo zmień obuwie
Das Wechseln der Schuhe vor dem Betreten der Umkleieräume ist obligatorisch



Starannie umyj całe ciało przed wejściem do hali basenowej
Waschen Sie sich gründlich am ganzen Körper, bevor Sie den Poolbereich betreten.



Na jednym torze mogą pływać jednocześnie 4 osoby
4 Personen können gleichzeitig auf einer Bahn schwimmen



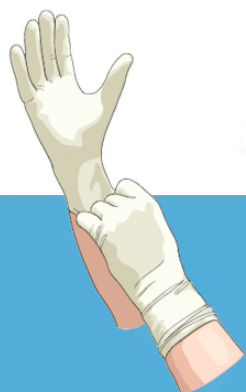
Korzystaj z jacuzzi pojedynczo, ewentualnie w kilka osób jeżeli razem zamieszkujecie
Benutzen Sie den Whirlpool einzeln oder in einer Gruppe von Personen, wenn Sie zusammen wohnen



Korzystaj z sauny z zachowaniem 1,5 metra odległości od innych osób
Benutzen Sie die Sauna mit einem Abstand von 1,5 Metern zu anderen Personen



Ogranicz czas pobytu na terenie basenu do kąpieli i przebrania się
Beschränken Sie Ihre Zeit im Schwimmbadbereich auf Schwimmen und Umziehen



Jak prawidłowo nałożyć i zdjąć rękawice ? Wie man Handschuhe richtig an – und auszieht ?

**Przed nałożeniem rękawic dokładnie umyj ręce wodą
z mydłem przez minimum 30 sekund**

Waschen Sie Ihre Hände vor dem Anziehen der Handschuhe
mindestens 30 Sekunden lang gründlich mit Wasser und Seife

Z
A
N
K
Ł
I
A
E
D
H
A
N
I
E



1

Wymij rękawicę z opakowania
Handschuh aus der Verpackung nehmen



2

**Uchwyć ją w miejscu, w którym
powinien znajdować się nadgarstek
i płynnym ruchem wsuń ją na dłoń.**

Halten Sie ihn dort, wo sein Handgelenk
sein sollte und mit einer fließenden
Bewegung gleiten Sie ihn auf Ihre Hand



3

**Nałóż pierwszą rękawicę.
Drugą rękawicę wymij gołą dłonią**

Ziehen Sie den ersten Handschuh
an und entfernen Sie den zweiten Handschuh
mit der bloßen Hand.



4

**Odwiń zewnętrzną powierzchnię
nakładanej rękawicy zgiętymi palcami
dłoni w rękawicy i nałóż na drugą rękę**

Die Außenseite des Handschuhs mit den gekrümmten
Fingern der behandschuhten Hand abwickeln
und die andere Hand anziehen.



1

**Złap palcami jedną rękawicę
na wysokości nadgarstka
i ścięgnij ją wywracając rękawicę
wewnętrzną stroną na wierzch**

Fassen Sie einen Handschuh auf Höhe
des Handgelenks mit den Fingern und ziehen Sie ihn aus,
indem Sie ihn von innen nach außen drehen.



2

**Trzymaj zgiętą rękawicę w ręce w rękawicze
i ruchem ślizgowym włóż palce gołej ręki
między rękawicę a nadgarstek. Zdejmij drugą rękawicę
zdejmując ją wzdłuż dłoni, a następnie naciągnij
na trzymaną w palcach rękawicę**

Halten Sie einen gebogenen Handschuh in Ihrer
behandschuhten Hand und führen Sie die Finger
Ihrer bloßen Hand mit einer gleitenden Bewegung
zwischen Handschuh und Handgelenk ein.
Ziehen Sie den anderen Handschuh aus,
indem Sie ihn der Länge nach über Ihre Handfläche ziehen
und dann über den Handschuh, den Sie in den Fingern halten.



3

Wrzuć zdjętą rękawicę do kosza

Werfen Sie die ausgezogenen
Handschuhe in den Korb

Z
D
A
E
U
J
S
M
Z
O
I
W
E
A
H
N
E
I
N
E

JAK SKUTECZNIE MYĆ RĘCE? WIE SIE IHRE HÄNDE EFFEKTIV WASCHEN ?



1

ZWILŻ RĘCE CIEPLĄ WODĄ.
NAŁÓŻ MYDŁO W PŁYNIE W
ZAGŁĘBIENIE DŁONI

BEFEUCHTEN SIE IHRE HÄNDE
MIT WARMEM WASSER. TRAGEN
SIE DIE SEIFE AUF IHRE
HANDFLÄCHE AUF.



2

NAMYDL OBYDWIE
WEWNĘTRZNE POWIERZCHNIE
DŁONI

BEIDE INNENFLÄCHEN DER
HÄNDE EINSEIFEN



3

SPLEĆ PALCE I NAMYDL JE

VERSCHRÄNKE DEINE FINGER
UND SEINE SIE EIN



4

NAMYDL KCIUK JEDNEJ DŁONI
DRUGĄ RĘKĄ I NA PRZEMIAN

DEN DAUMEN DER EINEN HAND
MIT DER ANDEREN EINSEIFEN
UND ABWECHSELND



5

NAMYDL WIERZCH JEDNEJ
DŁONI WNĘTRZEM DRUGIEJ
DŁONI I NA PRZEMIAN

DEN OBEREN TEIL DER EINEN
HAND MIT DER INNENSEITE DER
ANDEREN HAND EINSEIFEN UND
ABWECHSELND



6

NAMYDL OBYDWA NADGARSTKI

BEIDE HANDGELENKE EINSEIFEN



7

SPŁUCZ STARANNIE DŁONIE,
ŻEBY USUNĄĆ MYDŁO. WYSUSZ
JE STARANNIE

SPÜLEN SIE DIE HÄNDE
GRÜNDLICH AB, UM DIE SEIFE ZU
ENTFERNEN. TROCKNEN SIE SIE
GRÜNDLICH



CZAS MYCIA RĄK POWINIEN
TRWAĆ MINIMUM 30 SEKUND.

DIE DAUER DES
HÄNDEWASCHENS SOLLTE
MINDESTENS 30 SEKUNDEN
BETRAGEN

**NIE ZAPOMNIJ UMYĆ TYCH OBSZARÓW:
VERGESSEN SIE NICHT, DIESE BEREICHE ZU WASCHEN:**



Jak prawidłowo nałożyć i zdjąć maskę?

Wie man die Maske richtig an – und ablegt?

1



- Przed nałożeniem maski umyj ręce mydłem i wodą lub płynem do dezynfekcji na bazie alkoholu
- Waschen Sie sich die Hände mit Wasser und Seife oder einem Desinfektionsmittel auf Alkoholbasis, bevor Sie die Maske auflegen

2

- Zakryj usta i nos maską i upewnij się, że między twarzą a maską nie ma żadnych przerw
- Bedecken Sie Mund und Nase mit der Maske und vergewissern Sie sich, dass keine Lücken zwischen Ihrem Gesicht und der Maske vorhanden sind.



3



- Unikaj dotykania maski podczas jej używania
- Vermeiden Sie es, die Maske während der Benutzung zu berühren

4

- Wymień maskę na nową gdy tylko będzie wilgotna, nie używaj ponownie masek jednorazowych
- Ersetzen Sie die Maske, wenn Sie nass ist, verwenden Sie keine Einwegmasken wieder



5



- Aby zdjąć maskę chwyć ją od tyłu za wiązanie (nie dotykaj przodu maski)
- Um die Maske abzunehmen, fassen Sie sie von hinten am Band an (berühren Sie nicht die Vorderseite der Maske)

6

- Wyrzuć maskę do zamkniętego pojemnika; umyj ręce mydłem i wodą lub płynem do dezynfekcji na bazie alkoholu
- Maske in einem geschlossenen Behälter entsorgen; Hände mit Wasser und Seife oder einem alkoholhaltigen Desinfektionsmittel waschen

