

Hinweise für TeilnehmerInnen im SPOKUSA-Callinsaal

allgemeine Hygieneregeln

- Bitte tragt grundsätzlich beim Betreten und Verlassen des Gebäudes einen Mund-Nasen-Schutz. Während des Kurse ist keine Maske zu tragen.
- Bitte haltet 1,5 Meter Abstand zur nächsten Person, während des Kurses bitte 2,0 Meter.
- Bei Krankheitszeichen (z. B. Fieber, Husten, Kurzatmigkeit, Luftnot, Verlust des Geschmacks-/Geruchssinn, Halsschmerzen, Schnupfen, Gliederschmerzen) bleibt bitte auf jeden Fall zu Hause.
- Keine Berührungen, Umarmungen und kein Händeschütteln.
- Gründliche Händehygiene: Händewaschen mit Seife für 20 - 30 Sekunden, auch kaltes Wasser ist ausreichend, entscheidend ist der Einsatz von Seife z. B. nach Husten oder Niesen.
- Händedesinfektion ist generell nur als Ausnahme und nicht als Regelfall zu praktizieren. Das Desinfizieren der Hände ist nur dann sinnvoll, wenn ein Händewaschen nicht möglich ist. Dazu muss Desinfektionsmittel in ausreichender Menge in die trockene Hand gegeben und bis zur vollständigen Abtrocknung ca. 30 Sekunden in die Hände eingerieben werden. Dabei ist auf die vollständige Benetzung der Hände zu achten.
- Mit den Händen möglichst nicht das Gesicht berühren, insbesondere die Schleimhäute.
- Türklinken u.ä. möglichst nicht mit der vollen Hand oder den Fingern anfassen.
- Niesen oder Husten möglichst in Einmaltaschentücher, die anschließend sofort entsorgt werden und anschließend die Hände waschen. Notfalls in die Ellenbeuge (nicht in die Hand) husten und niesen. Beim Husten oder Niesen größtmöglichen Abstand zu anderen halten, am besten wegdrehen.
- Gegenstände wie z. B. Trinkgefäße, Matten u.ä. sollen nicht mit anderen Personen geteilt werden.

Wegeführung

- Bei Ankunft im Gebäude folgt bitte den Markierungen auf dem Boden und geht auf der linken Seite die Treppen hinauf. Die Wegeführung im Treppenhaus ist „linksgehend“ (wie in England). Achtet bitte auch auf alle Schilder.
- Der Eingang zum Saal führt an den Toilettenräumen vorbei durch die Tür hinter der Theke. Der Ausgang ist die Doppeltür, die ihr sonst als Eingang gewohnt seid.
- Einige Kurse sind zugunsten eines reibungslosen Eintreffens und Verlassens der Räume jeweils um ca. 10 Minuten verkürzt.
- Bitte haltet alle Türen soweit möglich offen.
- Bitte achtet darauf, dass sich jeweils nur eine Person in den Toilettenräumen aufhält.

Im Saal

- Wenn ihr durch den Thekeneingang den Saal betretet, empfängt euch dort die Kursleiterin oder der Kursleiter, trägt eure Anwesenheit zu Dokumentationszwecken in eine Anwesenheitsliste ein (die wir vier Wochen aufbewahren), bittet euch ggf. die Straßenschuhe auszuziehen und weist euch einen Platz zum Ablegen der Garderobe an. Hierfür stehen Stühle im entsprechenden Abstand bereit.
- Eine Umkleidemöglichkeit besteht nicht, bitte kommt schon in der notwendigen Kleidung zum Kurs.
- Eine Desinfektionsstation ist im hinteren Teil des Saals aufgebaut.
- Die KursleiterInnen lüften den Raum vor, mindestens 1x während und nach dem Kurs.
- Auf dem Boden im Saal haben wir **Markierungen im Abstand von 2,30 Metern** geklebt als ein Raster zur Orientierung für euch während des Kurses. Bitte achtet auch hier auf die Abstände.

Bitte bringt mit:

- eure eigenen Getränke - die Bar ist geschlossen
- ein eigenes Handtuch und ggf. eine eigene Isomatte
- eine eigene Maske und ggf. eigenes Händedesinfektionsmittel

Danke, dass ihr mitmacht und so dafür sorgt, dass sich das Virus nicht weiter ausbreitet!