

Hinweise für Teilnehmerinnen in eternen Räumen

allgemeine Hygieneregeln

- Bitte tragt grundsätzlich beim Betreten und Verlassen des Gebäudes einen Mund-Nasen-Schutz. Während des Kurses 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 Armbeuge (nicht in die Hand) husten und niesen. Beim Husten oder Niesen größtmöglichen Abstand zu anderen halten, am besten wegrehen.
- Gegenstände wie z. B. Trinkgefäße, Matten u.ä. sollen nicht mit anderen Personen geteilt werden.

Im Gebäude

- Bitte betretet einzeln bzw. in Haushalten das Gebäude und tragt durchgehend einen Mund-Nasen-Schutz und haltet auch hier den notwendigen Abstand – ihr vermeidet so Warteschlangen.
- Beachtet dies bitte auch an den Türen, Engpässen und Durchgängen. Kommuniziert bei Begegnung, wer als erstes durch die Tür tritt.
- Bitte wascht euch als erstes die Hände in den Toilettenräumen. Achtet hier darauf, dass sich jeweils nur eine Person in den Toilettenräumen aufhält.
- Bitte kommt pünktlich, um Überschneidungen von Gruppen zu vermeiden. Einige Kurse sind zugunsten eines reibungslosen Eintreffens und Verlassens der Räume jeweils um ca. 10 Minuten verkürzt.
- Bitte haltet alle Türen soweit möglich offen.

Im Saal bzw. Übungsraum

- Wenn ihr den Saal bzw. den Übungsraum 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.
- Eine Umkleidemöglichkeit besteht nicht, bitte kommt schon in der notwendigen Kleidung zum Kurs.
- Eine Desinfektionsstation ist im Saal bzw. im Übungsraum aufgebaut.
- Die KursleiterInnen lüften den Raum vor, mindestens 1x während und nach dem Kurs.
- Bitte achtet auch beim Sport auf die Abstände.

Bitte bringt mit:

- eure eigenen Getränke,
- 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!