

Corona-Hygienekonzept Gesundheitskurse

Vorbereitung

- Mund-Nasen-Schutz (MNS) und ein kleines Täschchen, um diesen während der Stunde hineinzulegen.
- Tasche für Jacke und Schuhe
- ggf. eine eigene Matte
- ggf. eigene Händedesinfektion

Beginn

1. Der Kursleiter bereitet den Trainingsraum vor, indem er sich seine Hände desinfiziert und alle Matten und Geräte, die benötigt werden auf die sechs zugelassenen Trainingsplätze verteilt. An jeden Platz stellt er eine Sprühflasche mit Flächendesinfektion (alkoholfrei).
2. Die Kursteilnehmer kommen pünktlich zur Stunde. (Falls sie zu früh sind, dann sollen sie bitte im Auto oder auf dem Parkplatz warten.)
3. Die Kursteilnehmer setzen ihren selbst mitgebrachten Mund-Nasen-Schutz auf, gehen in den Glasvorbau und ziehen dort Jacke und Schuhe aus, legen diese in eine von Ihnen mitgebrachte Tasche und stellen sie im Vorbau ab.
4. Nach Aufforderung durch die Kursleiterin begeben sich die Kursteilnehmer mit MNS in den Kursraum.
5. Direkt neben der Tür befindet sich Händedesinfektion mit der sich alle Teilnehmer ihre Hände desinfizieren.
6. Dann setzen oder stellen sich die TN auf ihren Trainingsplatz. Hier dürfen sie ihren MNS abnehmen und in ein von ihnen mitgebrachtes Täschchen ablegen.

Während der Stunde

1. Der Trainingsplatz wird nach Möglichkeit während der Stunde nicht verlassen. Falls dies doch erforderlich sein sollte, wird der MNS wieder aufgesetzt.
2. Der Kursleiter trägt während der Stunde ebenfalls keinen MNS, er hält den Mindestabstand von 1.5 m zu jedem Teilnehmer ein.
3. Sollte eine manuelle Korrektur oder ähnliches vom Kursleiter durchgeführt werden müssen, setzt sich dieser seinen MNS auf und desinfiziert sich seine Hände direkt vor und nach dem Kontakt.
4. Muss der Kursleiter während der Stunde Geräte wegnehmen oder austauschen, werden diese vom Kursteilnehmer vorher desinfiziert. Die neuen Geräte bringt der Kursleiter an den Platz nachdem er sich den MNS aufgesetzt hat und die Hände desinfiziert. (Dies sollte nur ausnahmsweise vorkommen.)

Nach der Stunde

1. Die Stunde endet ca. 10 Minuten früher, damit die Hygienestandards eingehalten werden können.
2. Jeder Kursteilnehmer desinfiziert zuerst seine Matte und danach die Kleingeräte, bzw. Schlaufen nach Anleitung und unter der Kontrolle des Kursleiters.
3. Danach setzen sich die Teilnehmer ihren MNS wieder auf, desinfizieren sich die Hände und verlassen den Kursraum.
4. Nachdem sich die Teilnehmer ihre Schuhe und Jacken wieder angezogen haben, verlassen sie unverzüglich den Glasvorbau.
5. Der Kursleiter desinfiziert nun seinerseits die Sprühflaschen und desinfiziert sich wiederum die Hände.

Diese Regeln gelten ab dem 31.08.2020 bis auf weiteres.