

Rahmen-Hygieneplan-Corona – Aikido am Tempelhofer Hafen

1. Persönliche Hygiene

Das Coronavirus ist von Mensch zu Mensch übertragbar. Der Hauptübertragungsweg ist die Tröpfcheninfektion und über Aerosole. Dies erfolgt vor allem direkt über die Schleimhäute der Atemwege. Darüber hinaus ist auch indirekt über Hände, die dann mit Mund- oder Nasenschleimhaut sowie die Augenbindehaut in Kontakt gebracht werden, eine Übertragung möglich.

1.1 Wichtigste Maßnahmen

- Bei Krankheitszeichen (z. B. Fieber, Husten, Kurzatmigkeit, Luftnot, Verlust des Geschmacks- / Geruchssinn, Halsschmerzen, Schnupfen, Gliederschmerzen) bleibt zu Hause!
- Haltet mindestens 1,50 m Abstand zu Personen. Auch in den Umkleiden!
- Fasse mit den Händen nicht in das Gesicht (nicht an Mund, Augen und Nase fassen).
- Vermeidet Berührungen, Umarmungen und Händeschütteln.
- Gegenstände, wie z. B. Trinkbecher/Flaschen, dürfen nicht mit anderen Personen geteilt werden.
- Der Kontakt mit häufig genutzten Flächen wie z. B. Türklinken sollte möglichst minimieren werden.
- Befolgt die Husten- und Niesetikette: Husten und Niesen in die Armbeuge oder ein Taschentuch gehören zu den wichtigsten Präventionsmaßnahmen! Haltet beim Husten oder Niesen größtmöglichen Abstand zu anderen Personen.
- Beachtet gründliche Händehygiene: Händewaschen mit Seife für 20 – 30 Sek. nach Husten oder Niesen, nach der Benutzung von öffentlichen Verkehrsmitteln, nach dem erstmaligen Betreten des Gebäudes des Dojo, vor dem Aufsetzen und nach dem Abnehmen eines Mund-Nasen-Schutzes, nach dem Toiletten-Gang.
- Damit die Haut durch das häufige Waschen nicht austrocknet, sollten die Hände regelmäßig eingecremt werden.
- **Beim Betreten der Tanzschule und während des Umkleidens sowie nach dem Verlassen des eigentlichen Übungsraums (Dojo) müssen Erwachsene und Kinder ab 7 Jahren einen Mund-Nasen-Schutz (MNS) tragen. Diese sind selbst mitzubringen und werden nicht gestellt. Das Tragen der MNS/MNB darf nicht dazu führen, dass der Abstand unnötigerweise verringert wird. Trotz MNS oder MNB sind die gängigen Hygienevorschriften zwingend weiterhin einzuhalten.**
- Ihr könnt auch während des Trainings einen Mund-Nasen-Schutz (MNS) oder eine textile Barriere (Mund-Nasen-Bedeckung/MNB) tragen.

2. Raumhygiene

- Alle Fenster werden während des Unterrichts alle 20 Minuten für 5 Minuten geöffnet.
- Stöcke und Schwerter werden nach jeder Benutzung gereinigt und desinfiziert.
- Türklinken und Griffe, Lichtschalter und Tische werden nach jedem Training gereinigt.
- Die Müllbehälter werden täglich geleert.
- In den Toilettenräumen sind ausreichend Flüssigseifenspender und Einmalhandtücher bereitgestellt und werden regelmäßig aufgefüllt. Es stehen Abfallbehälter für Einmalhandtücher zur Verfügung.
- Die Toiletten werden regelmäßig auf Funktions- und Hygienemängel geprüft. Toilettsitze, Armaturen, Waschbecken und Fußböden werden täglich gereinigt.

3. Unterricht

- Die Schüler*innen sollen nach Möglichkeit bereits umgezogen zum Unterricht erscheinen. Die Umkleiden werden nur genutzt, wenn dies nicht möglich ist.
- Während des Umkleidens ist der Mindestabstand von 1,5 m einzuhalten und ein Mund-Nasen-Schutz (MNS) zu tragen.
- Die Zahl der Schüler*innen ab einem Alter von 14 Jahren wird pro Stunde auf maximal 14 Personen im Dojo begrenzt.
- Alle Schüler*innen, die nicht vollständig geimpft oder von Covid 19 genesen sind, und das 17 Lebensjahr vollendet haben, können zurzeit auf Grund der 2 G Regelung nicht am Unterricht teilnehmen. Alle anderen müssen ihren Geimpften- bzw. Genesenen Status einmalig beim Lehrpersonal vorzeigen. Außerdem bitten wir alle Schüler*innen sich vor dem Training zu testen.
- Die Schüler*innen kommen erst kurz vor dem Unterricht und verlassen das Aikido- Dojo direkt nach Ende des Unterrichts.
- Das Training kann nur nach Anmeldung über das Buchungssystem in Internet erfolgen.
- Die Anmeldung wird beim Betreten des Dojos von den Lehrkräften auf Anwesenheit überprüft wird. Diese Anwesenheitsliste wird dem Gesundheitsamt zur Fallnachverfolgung auf Verlangen zur Verfügung gestellt
- Während des Unterrichts sollen die Schüler*innen möglichst an einer Stelle bleiben.
- Die Trainingskleidung ist nach jedem Unterrichtsbesuch zu waschen.