

## Hygieneplan Corona

### Worauf Kursleitungen im Gesundheitsbereich achten müssen

- Der Abstand von mindestens 1,50 m zwischen allen anwesenden Personen muss permanent eingehalten werden. Sowohl während des Kurses als auch in den Pausen und bei der Nutzung der Toiletten. Untersagt ist ein direkter Körperkontakt. Entsprechend sind Partnerübungen sowie taktile Korrekturen der Kursleitenden zu unterlassen. Bei Tätigkeiten, bei denen eine engere körperliche Nähe nicht zu vermeiden ist, sind Teilnehmende und Kursleitungen aufgefordert, geeignete Schutzmaßnahmen wie das Tragen einer Mund-Nasen-Bedeckung zu ergreifen.
- Die Toilettenräume dürfen nur einzeln und mit Mund-Nasen-Bedeckung genutzt werden.
- Auch in Dusch- und Umkleieräumen gilt der Abstand von 1,5m. Im Torhaus ist dadurch die maximale Zahl von Nutzer\*innen in diesen Räumen begrenzt und entsprechend ausgeschrieben. Mindestabstände sind ausgewiesen. Beim Betreten und Durchqueren der Räume ist auch hier eine Mund-Nasen-Bedeckung zu tragen. Der Aufenthalt in Duschen und Umkleieräumen ist zeitlich auf das unbedingt erforderliche Maß zu begrenzen.
- Im Yogazentrum in Unterkochen wurden die Stühle zur Umkleide im Flur im Abstand von 1,5m angeordnet. Diese Anordnung darf nicht verändert werden.
- In den Unterrichtsräumen sind Mindestabstände ebenfalls durch Bodenmarkierungen und/oder Fotos gekennzeichnet. Teilnehmende müssen sich etwa bei der Platzierung von Matten oder ähnlichem an diese Markierungen und Abstände halten.
- Teilnehmende müssen ihre eigenen Matten und Handtücher mitbringen. Vor und nach jeder Nutzung von durch die vhs bereitgestelltem Equipment wie etwa Hanteln, Gurte, Blöcke usw. müssen diese gereinigt werden. Die Kursleitung ist dafür verantwortlich, die dafür bereitgestellte und mit tensidhaltigem Reinigungsmittel befüllte Flasche zu benutzen. Es ist weiterhin die Aufgabe der Kursleitung, das Equipment vor der Ausgabe an Teilnehmende mit dem Reinigungsmittel zu bespritzen. Die Teilnehmenden reinigen dann selbst mit den im Raum bereitgestellten Einweg-Papierhandtüchern vor dem Benutzen das von ihnen genutzte Equipment. Dabei bringt entweder die Kursleitung das Equipment zu den einzelnen Teilnehmenden, wobei sie einen Mund-Nasen-Schutz trägt, oder die Teilnehmenden holen sich das Equipment und tragen dabei selbst einen Mund-Nasen-Schutz.
- Die Reinigung des Equipments wie oben beschrieben ist von der Kursleitung als verantwortlicher Person entsprechend auf der bereitgestellten Liste zu dokumentieren. Volle Listen sind in der Geschäftsstelle abzugeben.
- Besonders wichtig ist das regelmäßige und richtige Lüften, da dadurch die Innenraumluft ausgetauscht wird. Kursleitungen müssen ihre Kursräume mindestens alle 45 Minuten durch eine Querlüftung bzw. Stoßlüftung bei vollständig geöffneten Fenstern, ggf. auch Türen über mehrere Minuten lüften.
- Fenstergriffe sollen möglichst nicht mit der vollen Hand bzw. den Fingern angefasst werden, ggf. sollten ein Einmaltaschentuch oder Einmalhandtuch verwendet werden.
- Es ist die Aufgabe der Kursleitung, die Einhaltung der oben genannten Regeln zur Raumhygiene in ihrem Kurs zu sichern. Die Kursleitung ist damit jeweils die verantwortliche Person.