

# ***Hygieneregeln im Bereich Gesundheit***

Wir freuen uns, Sie wieder im Bildungswerk begrüßen zu dürfen! Bitte lesen Sie vorab die geltenden Regeln zum Infektionsschutz und befolgen Sie sie gewissenhaft, wenn Sie zum Kurs kommen.

Die wichtigste Regel vorab:

**Bitte kommen Sie nur, wenn Sie sich absolut gesund fühlen! Bei Krankheitsanzeichen und grippeähnlichen Symptomen dürfen Sie an unseren Kursen nicht teilnehmen. Auch wenn Sie sich freuen, die anderen Kursteilnehmer\*innen wiederzusehen: Bitte begrüßen Sie sich nicht herzlich mit Händeschütteln oder Umarmungen. Physischer Abstand ist aktuell die neue Freundlichkeit!**

## **Materialien**

- Wir dürfen leider keine Gemeinschaftsmaterialien mehr herausgeben, das heißt: Jeder bringt eine eigene Matte und ggf. Decke oder andere Hilfsmittel mit.

## **Mund-Nasen-Schutz**

- Während des Unterrichts müssen Sie KEINEN Mundschutz tragen.
- Allerdings müssen Sie, bis Sie auf Ihrem festen Platz sind, einen Mundschutz tragen.

## **Umkleiden**

- Sie können sich leider nicht vor Ort umziehen, sondern müssen stattdessen bereits umgezogen zu uns kommen (oder Sie tragen Ihre Sportsachen drunter und ziehen nur schnell Jeans und Jacke am Platz aus). Verstauen Sie ihre Kleidung, Schuhe etc. in einem mitgebrachten Beutel/ Tasche.

## **Ablauf vor der Unterrichtsstunde**

- Für einen reibungslosen Ablauf kommen Sie bitte pünktlich, also höchstens 5 Minuten vor Unterrichtsbeginn ausschließlich über den Haupteingang an der Westfalenstraße in das Gebäude. Nutzen Sie bitte den Aufzug nur, wenn unbedingt nötig und dann nur einzeln.
- Beachten Sie bitte die Abstandsregeln und halten 1,5 Meter Platz. Falls es zum „Stau“ kommt, warten Sie bitte kurz, bis die anderen Teilnehmer\*innen das Gebäude/ den Raum betreten haben.
- Die Türen zu den Unterrichtsräumen stehen offen, um die Berührung mit Türklinken zu vermeiden.
- Im Raum steht Desinfektionsmittel zur Handreinigung bereit. **Wir bitten Sie, dieses zu benutzen.**
- Am markierten Platz auf der Matte können Sie Ihren Mundschutz abnehmen.

## **Während des Unterrichts**

- Die Kursleitung wird sich nicht mehr zur Übungskorrektur im Raum bewegen.
- Sollten Sie Ihre Matte verlassen müssen, um z. B. zur Toilette zu gehen, tragen Sie für den Weg bitte wieder den Mundschutz.

- Um eine gute Durchlüftung zu gewährleisten, ist für jeden Raum 15 Minuten Lüftungszeit zwischen den Kursen vorgesehen. Zusätzlich wird alle 45 Minuten auch während des Kurses quer-/ stoßgelüftet. Bitte berücksichtigen Sie dies, und tragen ggf. wärmere Kleidung bzw. nutzen eine dickere Decke für Entspannungsübungen.

## **Ablauf nach der Unterrichtsstunde**

- Sie ziehen Ihre Kleidung und Schuhe an Ihrem Mattenplatz an und verlassen den Kursraum und das Gebäude zügig, entweder über den Ausgang über die Feuertreppe/ Aufzug in der 1. bzw. 2. Etage oder über den im Erdgeschoss markierten Weg zur Ausgangstür.

## **Meldepflicht im Infektionsfall**

- Bitte informieren Sie uns unverzüglich bei Verdacht einer Covid-19 Erkrankung. Wir sind gemäß Infektionsschutzgesetz verpflichtet, das Auftreten bzw. den Verdacht einer Infektion unverzüglich dem zuständigen Gesundheitsamt zu melden.