

Schutz- und Hygienekonzept für Präsenzkurse

Ina Friebel Physiosonne

<https://www.physiosonne.de>

info@physiosonne.de



Inhalt:

- **Organisatorisches**
- **Verhaltens-, Sicherheits- und Hygieneregeln**
- **Lüftungskonzept**

Anlagen:

1. **Teilnehmerinformation und Bestätigung Kursteilnehmer**
2. **Anlage Kursraum Zuchering**
3. **Anlage Kursraum Gaimersheim**
4. **Anlage Kursraum Ringsee**
5. **Anlage Kursraum Ilmendorf**
6. **Anlage Kursraum Theissing**

Organisatorisches

- Dieses Schutz- und Hygienekonzept ist erstellt auf Basis der

Vorgaben der aktuellen Achten Bayerischen Infektionsschutzmaßnahmenverordnung (30. Oktober 2020) des Bayerische Staatsministerium für Gesundheit und Pflege.

aktuellen Rahmenhygienekonzept (18. September 2020) Sport des Bayerischen Staatsministerium des Innern, für Sport und Integration und für Gesundheit und Pflege

Vorgaben der örtlich zuständigen Kommune und untere Kreisverwaltung

baulichen und organisatorischen Gegebenheiten
- Personen, die nicht zur Einhaltung der nachfolgenden Regeln und Umsetzung der Anlagen bereit sind, ist im Rahmen des Hausrechtes der Zutritt zu verwehren.
- Durch Veröffentlichung auf der Website, Information via Emails, schriftliche Bestätigung der Kursteilnehmer und Ansprache zu Beginn der Kursstunde ist sichergestellt, dass alle Kursteilnehmer ausreichend informiert sind.
- Die Einhaltung des Schutz- und Hygienekonzept wird regelmäßig überprüft. Bei Nicht-Beachtung erfolgt ein Platzverweis

Verhaltens-, Sicherheits- und Hygieneregeln

- Die Anreise erfolgt bereits in Sportkleidung.
- Durch die vermehrte Lüftung können die Kursräume kühler sein, entsprechende Sportkleidung ist von den Kursteilnehmern einzuplanen.
- Die Kursteilnehmer warten vor Kursbeginn auf dem Parkplatz oder vor dem Eingang und halten einen Mindestabstand von 1,5 Metern ein.
- Jeglicher Körperkontakt (auch z. B. Begrüßung, Verabschiedung, etc.) ist untersagt.
- Die Kursteilnehmer betreten die Kursräumlichkeiten erst nach Aufforderung der Kursleitung.
- Die Kursteilnehmer tragen einen Mund/ Nasen Schutz.
- Der Mund/ Nasenschutz bedeckt Mund und Nase.
- Der Mund/Nasenschutz wird getragen bis der von dem Kursleiter zugewiesene Trainingsplatz erreicht ist. Bei der Sportausübung an dem zugewiesenen Platz darf der Mund/Nasenschutz angelegt werden.
- Die Trainingsplätze haben mindestens 1,5 Meter Abstand zueinander.

- Beim verlassen des Platzes, bei Kursende oder beim WC Gang, ist der Mund/Nasenschutz wieder zu tragen.
- Vor dem Kursbeginn weist der Kursleiter auf die Regeln hin.
- Der Kurs wird kontaktfrei durchgeführt.
- Mitglieder, die Krankheitssymptome aufweisen, wird das Betreten der Kursräume und die Teilnahme am Kurs untersagt.
- Die Kursteilnehmer fühlen sich mich gesund und zeige keine Krankheitssymptome. Im Falle einer Erkrankung bis zu 14 Tage nach dem Trainingstermin informieren diese umgehend auch die Kursleitung Ina Friebel. Haben die Kursteilnehmer ih in den letzten 14 Tagen einen Kontakt zu einem Corona-Infizierten gehabt, bleibe diese dem Training fern. Sollte sich Kursteilnehmer nach dem Kurstermin Kenntnis über einen solchen Kontakt erlangen, informiere diese auch umgehend die Kursleitung Ina Friebel.
- Die Kursteilnehmer desinfizieren sich die Hände vor dem Kursbeginn.
- Auf den Einsatz von Sportmaterialien wird möglichst verzichtet.
- Die Kursteilnehmer bringen sich eine geeignete Unterlage (Yogamatte oder große rutschhemmende Decke) selber mit.
- Die Kursteilnehmer bringen ein eigenes Desinfektionsmittel sowie ein geeignetes Handtuch mit.
- Der Kurse bestehen jeweils aus einem festem Kursverband mit festem Kursleiter.
- Die Rückverfolgbarkeit ist gegeben durch den Einsatz eines EDV gesteuerten Anmeldeverfahren.
- Die Kursteilnahme wird jeweils dokumentiert.
- Das hoch intensive Training im anaeroben Bereich ist untersagt.
- Die Kurse werden im aeroben Bereich durchgeführt
- Nach Abschluss des Kurs erfolgt die unmittelbare Verlassen des Kursraumes mit sofortiger Abreise der Teilnehmer..

Lüftungskonzept

- mindestens 10 Minuten vor Kursbeginn werden alle Lüftungsöffnungen durch die Kursleitung geöffnet.
- Die Lüftung wird auch fortgesetzt während die Kursleitung den Teilnehmern den Trainingsplatz zuweist.
- Witterungsbedingt werden Lüftungsöffnungen während des Kurses geschlossen.
- Am Ende des Kurses werden sofort alle Lüftungsöffnungen für mindestens 10 Minuten geöffnet