

Allgemeiner Hygieneplan für das Kursangebot von Silke Koch

Es werden immer die aktuellen Coronaregeln gelten

Allgemein Regeln für den Ourdoorbereich

1. Bevor du zum Training kommst stelle sicher, dass du körperlich und gesundheitlich keinerlei Anzeichen einer Erkältung wie Husten, Schnupfen, Kopf und Gliederschmerzen oder gar Fieber hast!
2. Wenn du am Trainingsort angekommen bist, gelten die vorgeschriebenen Sicherheitsmaßnahmen: Kontaktbeschränkung, kein Körperkontakt oder ähnliches, einhalten des Minderabstandes von mind 1,5m zum nächsten Trainierenden.
3. Händehygiene, Husten- und Niesetikette beachten
4. Mund-Nasen-Schutz und Desinfektionsmittel mitbringen
5. nach dem Training wird das Trainingsgelände, öffentliche Wiesen, Wald Park sofort wieder verlassen.
6. maximal in 2er Gruppen laufen - Gruppenbildung soll vermieden werden
7. du bringst dein eigenes Getränk mit
8. vor dem Training bestätigst du, dass du gesund und ohne jegliche Symptome bist
9. die Anwesenheit wird mit der Anwesenheitsliste dokumentiert.

Allgemeine Regeln für Indoorbereich

1. Abstandstege von 1,5m in geschlossenen Räumen MUSS von allen Teilnehmern eingehalten werden
2. die Teilnehmer befinden sich im Kursraum auf ihrer Matte
3. die Teilnehmer bringen ihr eigenes Getränk mit
4. es darf kein Essen im Kursraum verzehrt werden
5. es gibt eine getrennte Toilette. Eine nur für Kunden und eine nur das Personal.
6. Hygienestandards für Handreinigung werden eingehalten. Ein Waschbecken sowie Papiertücher zum Abtrocknen sind vorhanden
7. ein optimale Belüftung der Kursräume ist gewährleistet. Die Belüftung der Räume erfolgt alle 30 Minuten durch den Kursleiter
8. der Eingangsbereich und der Kursraum sind mit Hinweisschildern zu den Hygiene-Maßnahmen versehen
9. es gilt die 3G Regel (zutritt für Geimpfte, Genesene und Getestete)

Kursangebot und Kursraum vorbereiten

1. Kursinhalte und Kurskonzepte wird entsprechend des Minderabstands angepasst. Jeder Teilnehmer bleibt während des gesamten Kurses in ihrem Bericht.
2. Zutritt in die Räume erfolgt einzeln (Mama mit Baby) und nur bei vorheriger Anmeldung
3. Säuglinge liegen unmittelbar auf den Matten der Frauen und dürfen diesen Bereich nicht verlassen oder werden direkt an der Mutter in einer Trage getragen.
4. Mund- und Nasenschutz sind von allen Teilnehmern mitzunehmen bzw. bereitzuhalten. Bei Einhaltung des Minderabstandes muss dieser NICHT getragen werden.
5. Hände- und Wischdesinfektion stehen zur Anwendung für jeden einzeln bereit
6. die Ankunft und das Verlassen der Teilnehmerinnen wird durch einen genauen Kursstartzeitplan vorgegeben und die Teilnehmer dürfen nur einzeln eintreten.
7. die Anwesenheit wird mit einer Anwesenheitsliste dokumentiert

Grundlegende Teilnahmevoraussetzungen an den Kursen von Silke Koch

1. Eine Kursteilnahme ist nur dann möglich, wenn die Kursteilnehmer 14 Tage frei von Symptomen wie Husten, Fieber, Schnupfen und allen bei Covid-19 bekannten Symptomen war
2. leiden die Kursteilnehmer allgemein an Erkältungssymptomen darf der Kurs nicht besucht werden, solange die Symptomatik anhält
3. außerdem darf die Kursteilnehmerin nicht positiv auf Covid-19 getestet worden sein und auch keinen Kontakt zu positiv getesteten Covid-19 Patienten gehabt haben
4. Kursteilnehmer die sich in einem von RKI ausgewiesenen Risikogebiet aufgehalten haben, dürfen nicht am Kurs für insgesamt 14 Tagen nach dem Aufenthalt und diesem Gebiet teilnehmen