

Hygienekonzept cantienica-haltungsleicht

(für Präsenzkurse CANTIENICA®-Gruppen- und Einzelunterricht)

Damit wir alle langfristig vom Unterricht vor Ort profitieren, passe ich mein Training entsprechend an die geltende Hygieneverordnung an und bitte Jede/n folgende Regeln mit mir einzuhalten.

- Komm nur zum Training, wenn du gesund bist; das gleiche gilt für mich.
- Für die Teilnahme am Training benötigst du aufgrund der Berliner Verordnung ein **aktuell negatives Testergebnis** (24h, schriftlich oder elektronisch) einer Testung auf eine Infektion mit dem Coronavirus SARS-CoV-2 oder den **Nachweis vollständig geimpft*** oder nach Erkrankung **genesen** zu sein*.
- Der Mindestabstand zwischen den Trainierenden/ Matten beträgt mindestens 1,5 m; max. 10 Trainierende. Bitte halte den Abstand auch sonst in den Räumlichkeiten und im Eingang ein.
- Beim Ankommen in den Räumen bitte Hände desinfizieren/waschen (Mittel stehen bereit).
- **Mund-Nasenschutz**: es besteht die Pflicht zum Tragen in den Räumen. Bei der direkten Sportausübung, auf deiner Matte, kannst du die Maske ablegen / ist das Tragen freiwillig.
- Vermeide den direkten Kontakt mit den Matten: bringe ein **eigenes großes Tuch/Handtuch** oder eine **eigene Matte** mit und trage **Socken** im Raum.
- Zur Vermeidung von Warteschlangen und Begegnungen vor, zwischen und nach Kursen, beginnen und enden wir pünktlich. Sei bitte entsprechend ca. 5 Minuten vor Kursstart da.
- Erscheine, wenn möglich, bereits in Trainingskleidung, da nur begrenzte Plätze in der Umkleidekabine vorhanden sind bzw. nutze auch das Bad oder den Trainingsbereich.
- Sensible Bereiche wie Türklinken, Toiletten etc. werden regelmäßig von mir desinfiziert; wer möchte kann auch selber desinfizieren.
- Zur Belüftung bleibt das Fenster während der Kurszeiten geöffnet bzw. werden die Räume regelmäßig gelüftet. Denke daran die **Trainingskleidung entsprechend** anzupassen.
- Aus hygienischen Gründen verzichte ich auf den Einsatz schlecht desinfizierbarer Hilfsmittel. Alle anderen werden nach Gebrauch desinfiziert.
- Die Abgabe von **Getränken** ist derzeit nicht erlaubt; bitte bring dir bei Bedarf eines mit.
- Eine Anmeldung ist verbindlich für das Training. (Ihr wisst, wie flexibel ich das gerne gehalten habe.) Falls ihr nicht kommen könnt, sagt spätestens bis 24h vorher ab, damit ich den Platz evtl. weitergeben kann.

Alles dabei?

- Beachtet auch die Hinweise der BZgA (nächste Seite)

Stand: 07.03.2022

*

1. Geimpfte Personen, die mit einem von der Europäischen Union zugelassenen Impfstoff gegen Covid-19 geimpft sind und deren letzte erforderliche Impfung mindestens 14 Tage zurückliegt bzw.
2. Genesene Personen, die ein mehr als drei Monate zurückliegendes positives PCR-Testergebnis auf eine Infektion mit dem Coronavirus SARS-CoV-2 nachweisen können und die mindestens eine Impfung gegen Covid-19 mit einem von der Europäischen Union zugelassenen Impfstoff erhalten haben und deren Impfung mindestens 14 Tage zurückliegt, sowie
3. Genesene Personen, die ein mindestens 28 Tage und höchstens drei Monate zurückliegendes positives PCR-Testergebnis auf eine Infektion mit dem Coronavirus SARS-CoV-2 nachweisen können.

- die allgemeinen von der BZgA* empfohlenen Schutzmassnahmen werden eingehalten: <https://www.bzga.de/>
- besonders gefährdete Personen weise ich hiermit auf die Richtlinien der BZgA hin; haltet ggf. Rücksprache mit eurem Arzt: <https://www.infektionsschutz.de/coronavirus/wie-verhalte-ich-mich/als-aelterer-oder-chronisch-kranker-mensch.html?L=0>

* BZgA - Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung