

Rahmen-Hygiene-Plan Corona des Aikido-Dojo Darmstadt

1. Persönliche Hygiene

Das Coronavirus ist von Mensch zu Mensch übertragbar. Der Hauptübertragungsweg ist die Tröpfcheninfektion. Dies erfolgt vor allem direkt über die Schleimhäute der Atemwege. Darüber hinaus ist auch indirekt über Hände, die dann mit Mund- oder Nasenschleimhaut sowie die Augenbindehaut in Kontakt gebracht werden, eine Übertragung möglich.

1.1 Wichtigste Maßnahmen

- Bei Krankheitszeichen (z. B. Fieber, Husten, Kurzatmigkeit, Luftnot, Verlust des Geschmacks- / Geruchssinn, Halsschmerzen, Schnupfen, Gliederschmerzen) bleibt zu Hause!
- Haltet mindestens 1,50 m Abstand zu Personen.
- Fassen mit den Händen nicht in das Gesicht (nicht an Mund, Augen und Nase fassen).
- Vermeidet Berührungen, Umarmungen und Händeschütteln.
- Gegenstände, wie z. B. Trinkbecher/Flaschen, dürfen nicht mit anderen Personen geteilt werden.
- Der Kontakt mit häufig genutzten Flächen wie z. B. Türklinken sollte möglichst minimieren werden.
- Befolgt die Husten- und Niesetikette: Husten und Niesen in die Armbeuge oder ein Taschentuch gehören zu den wichtigsten Präventionsmaßnahmen! Haltet beim Husten oder Niesen größtmöglichen Abstand zu anderen Personen.
- Beachtet gründliche Händehygiene: Händewaschen mit Seife für 20 - 30 Sek. nach Husten oder Niesen, nach der Benutzung von öffentlichen Verkehrsmitteln, nach dem erstmaligen Betreten des Gebäudes des Dojo, vor dem Aufsetzen und nach dem Abnehmen eines Mund-Nasen-Schutzes, nach dem Toiletten-Gang.

1

- Damit die Haut durch das häufige Waschen nicht austrocknet, sollten die Hände regelmäßig eingecremt werden.
- Ihr könnt einen Mund-Nasen-Schutz (MNS) oder eine textile Barriere (Mund-Nasen-Bedeckung/MNB) tragen. Diese sind selbst mitzubringen und werden nicht gestellt. Das Tragen der MNS/MNB darf nicht dazu führen, dass der Abstand unnötigerweise verringert wird. Trotz MNS oder MNB sind die gängigen Hygienevorschriften zwingend weiterhin einzuhalten.

2. Raumhygiene

- Die Oberlichter und alle Fenster bleiben während des Unterrichts ständig geöffnet.
- Stöcke und Schwerter werden vor und nach jeder Benutzung gereinigt und desinfiziert.
- Türklinken und Griffe, Lichtschalter und Tische werden nach jedem Training gereinigt.
- Die Müllbehälter werden täglich geleert.

- In den Toilettenräumen sind ausreichend Flüssigseifenspender und Einmalhandtücher bereitgestellt und werden regelmäßig aufgefüllt. Es stehen Abfallbehälter für Einmalhandtücher zur Verfügung.
- Die Toiletten werden regelmäßig auf Funktions- und Hygienemängel geprüft. Toilettensitze, Armature, Waschbecken und Fußböden werden täglich gereinigt.

3. Unterricht

- Die Schülerinnen und Schüler sollen bereits umgezogen zum Unterricht erscheinen. Eine Teilnahme am Unterricht ist daher auch im Trainings-/Jogginganzug möglich. Die Umkleiden und Duschen werden nicht genutzt.
- Die Zahl der Schülerinnen und Schüler pro Stunde wird auf maximal 20 Personen im Dojo begrenzt.
- Die Schülerinnen und Schüler kommen erst kurz vor dem Unterricht und verlassen das Aikido- Dojo direkt nach Ende des Unterrichts.
- Beim Betreten des Dojo müssen sich die Schülerinnen und Schüler in eine Anwesenheitsliste deutlich lesbar mit Vor- und Nachnamen eintragen. Diese Anwesenheitsliste wird dem Gesundheitsamt zur Fallnachverfolgung auf Verlangen zur Verfügung gestellt.
- Zur Vermeidung der Übertragung durch Tröpfcheninfektion muss während des Unterrichts ein Abstand von mindestens 1,50 Metern eingehalten werden. Dies gilt auch für den Beginn und das Ende des Unterrichts (An-/Abgrüßen).
- Es werden keine Partnerübungen durchgeführt.
- Während des Unterrichts sollen die Schülerinnen und Schüler möglichst an einer Stelle bleiben.
- Die Trainingskleidung ist nach jedem Unterrichtsbesuch zu waschen.