

# Hygiene-Konzept der Gruppe Aikido und Meditation im KTB

**Vorraussetzung für die Teilnahme am Training ist die Einhaltung der Hygieneregeln für Teilnehmer des KTB (Einverständniserklärung).**

Nach der neuen Landesverordnung gültig ab 20. Juli 2020

[https://www.schleswig-holstein.de/DE/Schwerpunkte/Coronavirus/documents/teaser\\_erlasse.html](https://www.schleswig-holstein.de/DE/Schwerpunkte/Coronavirus/documents/teaser_erlasse.html)

dürfen Gruppen von 10 Personen auch ohne das Einhalten der Abstandsregeln Sport ausüben, weil sich die Personen zu einem privaten Zweck treffen. Auf die Sportart kommt es nicht an; auch kontaktintensive Sportarten wie Kampfsport können ausgeübt werden.

## 1. Wichtigste Maßnahmen:

- Bei Krankheitszeichen (z.B. Fieber, Husten, Kurzatmigkeit, Luftnot, Verlust des Geschmacks-/Geruchssinn, Halsschmerzen, Schnupfen, Gliederschmerzen) bleiben Sie zu Hause!
- Befolgen Sie die Husten- und Niesetikette: Husten und Niesen in die Armbeuge oder ein Taschentuch gehören zu den wichtigsten Vorbeugungsmaßnahmen! Halten Sie beim Husten oder Niesen größtmöglichen Abstand zu anderen Personen.
- Beachten Sie gründliche Händehygiene: Händewaschen mit Seife für 20-30 Sek. nach Husten oder Niesen, nach der Benutzung öffentlicher Verkehrsmittel, vor dem Aufsetzen und nach dem Abnehmen eines Mund-Nasen-Schutzes, nach dem Toiletten-Gang.
- Damit die Haut durch häufiges Waschen nicht austrocknet, sollten die Hände regelmäßig eingecremt werden.
- Sie können einen Mund-Nasen-Schutz (MNS) oder eine textile Barriere (Mund-Nasen-Bedeckung (MNB) tragen. Diese sind selbst mitzubringen und werden nicht gestellt. Trotz MNS oder MNB sind die gängigen Hygienevorschriften zwingend weiterhin einzuhalten.

## 2. Raumhygiene

Der Raum wird vor dem Training gründlich gelüftet und während des Trainings werden wann immer möglich fortlaufend die Fenster geöffnet.

Sonstige Maßnahmen z.B. in Toilettenräumen siehe Hygieneregeln für Teilnehmer des KTB.

## 3. Unterricht

- Die Umkleieräume werden nur mit max. 6 Personen gleichzeitig, die Duschen nur mit max. 2 Personen gleichzeitig genutzt.
- Die Zahl der Übenden wird auf maximal 8 Personen begrenzt.
- Die Übenden kommen erst kurz vor dem Unterricht und verlassen den Trainingsraum direkt nach dem Ende des Unterrichts.
- Beim Betreten des Übungsraumes müssen sich die Übenden in eine Anwesenheitsliste deutlich lesbar mit Vor- und Nachnamen eintragen. Diese Anwesenheitsliste wird dem Gesundheitsamt zur Fallnachverfolgung auf Verlangen zur Verfügung gestellt.
- Jeder Übende bringt sein eigenes Meditationskissen mit und nimmt es wieder mit nach Hause.
- Es ist empfehlenswert, die Trainingskleidung nach jedem Unterrichtsbesuch zu waschen.

Manouchehr Khalaj Hedayati

Übungsleiter Aikido und Meditation

Stand 13.06.2020