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).

Grundlage ist die jeweils aktuelle Landesverordnung:

Coronavirus - Schleswig-Holstein - Landesverordnung und Erlasse zum Umgang mit SARS-CoV-2 - schleswig-holstein.de

1. **Unterricht**

- Jeder Übende bringt sein eigenes Meditationskissen mit und nimmt es wieder mit nach Hause.

2. **Wichtige 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.

- Im Eingangsbereich und im Gang zu den Umkleidekabinen ist ein medizinischer Mund-Nasen-Schutz zu tragen.

- Sie können beim Training einen medizinischen Mund-Nasen-Schutz tragen. Diese sind selbst mitzubringen und werden nicht gestellt. Trotz Mund-Nasenschutz-Schutz sind die gängigen Hygienevorschriften zwingend weiterhin einzuhalten.

3. **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.

Manouchehr Khalaj Hedayati

Übungsleiter Aikido und Meditation

Stand 05.03.2022

Dieses Konzept wird laufend ergänzt, sobald sich Änderungen in den Regularien ergeben.