

Hygieneplan-Corona für das Tai Chi Zentrum Koblenz

Zentraler Bestandteil des Konzeptes ist das Bewusstsein, dass eine Öffnung für den Sport noch mehr **individuelle Verantwortung** für den Einzelnen zur Vermeidung einer weiteren Ausbreitung der COVID-19 Pandemie bedeutet. Das vorbildliche Verhalten bei der Selbstbeschränkung der privaten Kontakte gemäß den Vorgaben der Gesetzgeber/Behörden sowie eine **strikte Einhaltung und Umsetzung** der nachfolgend beschriebenen Maßnahmen ist unumgänglich. Tai Chi, Yoga und Meditation können ohne jeden Körperkontakt ausgeübt werden. Die Einhaltung eines Mindestabstands kann vorgegeben werden, ohne das Training zu beeinflussen.

Wie können sportartspezifische Übergangsregelungen gestaltet werden?

- a) Trainingsbetrieb im Freien unter Anleitung eine*s Trainer*in
- b) Trainingsbetrieb in Kleingruppen in den Trainingsräumen sobald zulässig unter Einhaltung der vorgegebenen Regeln.

Für beide Angebote gelten folgende Regeln:

1. Distanzregeln einhalten

Ein **Abstand von mindestens 1,5 Metern** zwischen den anwesenden Personen trägt dazu bei, die Übertragungswahrscheinlichkeit von Viren deutlich zu reduzieren. Auf Grund der Bewegung beim Sport ist der Abstand großzügig zu bemessen.

Die Teilnehmenden werden gebeten, einzeln die Trainingsräume erst zu betreten, nachdem die vorherige Trainingsgruppe die Räume verlassen hat, damit auch im Flur und im Treppenhaus die Abstandsregelung eingehalten wird. Dazu enden die Kurse ca. 5-10 Minuten vor der regulären Trainingszeit. **Der Kursleiter holt die Gruppe vor dem Hauseingang ab.**

2. Körperkontakte müssen unterbleiben

Sport und Bewegung werden kontaktfrei durchgeführt. Auf Händeschütteln, Abklatschen, in den Arm nehmen in der Gruppe wird komplett verzichtet. Die Austragung von Zweikämpfen, z.B. in Spielsportarten, unterbleibt. Es kann nur Individualtraining stattfinden.

3. Mit Freiluftaktivitäten starten

Sport und Bewegung an der frischen Luft im öffentlichen Raum oder auf öffentlichen und privaten Freiluftsportanlagen erleichtern das Einhalten von Distanzregeln und reduzieren das Infektionsrisiko durch den permanenten Luftaustausch.

4. Hygieneregeln einhalten

Häufigeres **Händewaschen**, die regelmäßige Desinfektion von stark genutzten Bereichen und Flächen sowie der Einsatz von Handschuhen und **Mund-Nasenschutz** kann das Infektionsrisiko reduzieren. Der Mund-Nasenschutz ist beim Betreten der Räume zu tragen und erst im Trainingsraum abzulegen. **Yoga:** Jede/r Teilnehmer/in bringt seine/ihre **eigene Matte**, Decke, Gurt und Block mit. Die Matte ist vor und nach der Stunde zu desinfizieren.

5. Umkleiden und Teestube bleiben geschlossen

Die Nutzung von Umkleiden und Duschen wird vorerst ausgesetzt. Die Teilnehmenden werden gebeten, bereits **in Trainingskleidung zum Training zu erscheinen**. Die Teestube bleibt geschlossen.

6. Veranstaltungen und Wettbewerbe unterlassen

Um die Distanzregeln einzuhalten, werden derzeit **keine sozialen Veranstaltungen** stattfinden. Dies gilt sowohl für Festivitäten als auch für Versammlungen.

7. Trainingsgruppen verkleinern

Durch die Bildung von kleineren Gruppen beim Training, die im Optimalfall dann auch stets in der gleichen Zusammensetzung zusammenkommen, wird das Einhalten der Distanzregeln erleichtert und im Falle einer Ansteckungsgefahr ist nur eine kleinere, klar definierbare Gruppe betroffen bzw. mit Quarantäne-Maßnahmen zu belegen. Jeder Kursteilnehmer besucht **nur einen Kurs in der Woche** vor Ort. Es finden vorerst **keine Übungsstunden** statt. Im **Görresraum** dürfen maximal **8 Personen** trainieren, im **Nagelsgassenraum** maximal **15 Personen**.

8. Angehörige von Risikogruppen besonders schützen

Für Angehörige von Risikogruppen ist die Teilnahme am Sport ebenfalls von hoher Bedeutung. Umso wichtiger ist es, das Risiko für diesen Personenkreis bestmöglich zu minimieren. Für sie werden Individualtraining bzw. **Onlinekurse** angeboten.

9. Risiken werden in allen Bereichen minimiert

Personen mit **Krankheitssymptomen** wird die Teilnahme vor Ort verwehrt. Sie dürfen die Trainingsräume **nicht betreten**. Die Kursteilnehmer tragen sich in Anwesenheitslisten ein, um Infektionsketten zurückverfolgen zu können.

Besonders wichtig ist das **regelmäßige und richtige Lüften**, da dadurch die Innenraumluft ausgetauscht wird. Mehrmals täglich, mindestens in jeder Pause, ist eine Stoßlüftung bzw. Querlüftung durch vollständig geöffnete Fenster über mehrere Minuten vorzunehmen.

Persönliche Hygiene

- Bei Krankheitszeichen (z.B. Fieber, trockener Husten, Atemprobleme, Verlust Geschmacks-/Geruchssinn, Halsschmerzen, Gliederschmerzen) auf jeden Fall **zu Hause bleiben**.
- Mindestens 1,50 m **Abstand halten**
- Mit den Händen **nicht das Gesicht**, insbesondere die Schleimhäute **berühren**, d.h. nicht an Mund, Augen und Nase fassen.
- **Keine Berührungen**, Umarmungen und kein Händeschütteln.
- **Gründliche Händehygiene** (z. B. nach dem Naseputzen, Husten oder Niesen; nach der Benutzung von öffentlichen Verkehrsmitteln; vor und nach dem Essen; nach dem Toilettengang oder nach Betreten des Klassenraums) durch
- Öffentlich zugängliche **Gegenstände** wie Türklinken oder Fahrstuhlknöpfe möglichst **nicht mit der vollen Hand bzw. den Fingern anfassen**, ggf. Ellenbogen benutzen.

a) **Händewaschen** mit Seife für 20 – 30 Sekunden. Die Wassertemperatur hat keinen Einfluss auf die Reduktion der Mikroorganismen. Viel wichtiger sind die Dauer des Händewaschens und das Maß der Reibung beim Einseifen der Hände (siehe auch <https://www.infektionsschutz.de/haendewaschen/>) oder

b) **Händedesinfektion**: Das sachgerechte Desinfizieren der Hände ist dann sinnvoll, wenn ein gründliches Händewaschen nicht möglich ist. Dazu muss Desinfektionsmittel in ausreichender Menge in die trockene Hand gegeben und bis zur vollständigen Abtrocknung ca. 30 Sekunden in die Hände einmassiert werden. Dabei ist auf die vollständige Benetzung der Hände zu achten (siehe auch www.aktion-sauberehaende.de).

Raumhygiene

Generell nimmt die **Infektiosität von Coronaviren** auf unbelebten Oberflächen in Abhängigkeit von Material und Umweltbedingungen wie Temperatur und Feuchtigkeit rasch ab. Nachweise über eine Übertragung durch Oberflächen im öffentlichen Bereich liegen bisher nicht vor.

In der Schule steht die **Reinigung von Oberflächen im Vordergrund**. Dies gilt auch für Oberflächen, welchen antimikrobielle Eigenschaften zugeschrieben werden, da auch hier Sekrete und Verschmutzungen mechanisch entfernt werden sollen.

Im Gegensatz zur Reinigung wird eine routinemäßige Flächendesinfektion in Schulen auch in der jetzigen COVID-Pandemie durch das RKI nicht empfohlen. Hier ist die **angemessene Reinigung** völlig ausreichend.

Wird eine Desinfektion im Einzelfall als notwendig erachtet, so sollte diese generell als **Wischdesinfektion** mit einer kalten Lösung durchgeführt werden. Eine Sprühdesinfektion, d.h. die Benetzung der Oberfläche ohne mechanische Einwirkung, ist weniger effektiv und auch aus Arbeitsschutzgründen bedenklich, da Desinfektionsmittel eingeatmet werden können (ebenso bei warmer, evtl. dampfender Desinfektionslösung). Auch Raumbegasungen zur Desinfektion sind hier grundsätzlich nicht angezeigt. Die Einwirkzeit bzw. Benetzungszeit ist zu beachten. Je nach Desinfektionsmittel (wenn getrocknete Reste reizend wirken) ist eine anschließende Grundreinigung erforderlich.

Folgende Areale sollten besonders gründlich und in stark frequentierten Bereichen **täglich gereinigt** werden:

- Türklinken und Griffe (z.B. an Schubladen- und Fenstergriffe) sowie der Umgriff der Türen,
- Treppen- & Handläufe,
- Lichtschalter,

In allen Toilettenräumen müssen ausreichend Flüssigseifenspender und Einmalhandtücher bereitgestellt und regelmäßig aufgefüllt werden. Die entsprechenden Auffangbehälter für Einmalhandtücher und Toilettenpapier sind vorzuhalten.