

Hygiene-Konzept

Maßnahmen zu Ihrem Schutz! Dieses Konzept beschreibt die Vorgänge, wenn die Trainings in meinen Räumlichkeiten im Kitz stattfinden. Bei Trainings außerhalb, z.B. in Unternehmen, erarbeite ich mit Ihnen ein Konzept aus, dass unter Einhaltung der Hygienevorschriften, Life Kinetik stattfinden kann. Um das Risiko einer Übertragung des Coronavirus SARS-CoV-2 zu vermeiden habe ich folgende Maßnahmen ergriffen:

Teilnehmer: An den Trainings können nur Personen ohne Atemwegssymptome teilnehmen. Ich beurteile jeden Teilnehmer vor der Teilnahme auf Risikoexposition und Symptome. Jeder Teilnehmer muss im Anmeldeformular schriftlich Auskunft über seinen Gesundheitszustand geben.

Gruppengröße: Die Gruppengröße in den Trainings ist in meinem Raum aktuell auf 6 Teilnehmer im großen Raum im Kitz auf 10 Teilnehmer begrenzt.

Regeln: Ich informiere vor Beginn des Seminars über das Hygiene-Konzept sowie allgemeine Maßnahmen des Infektionsschutzes wie Händehygiene, Abstand halten sowie Husten- und Schnupfenhygiene.

Trainingsräume: Sie befinden sich ausschließlich in Trainingsräumen, die durch Öffnen von Fenstern regelmäßig und ausreichend belüftet werden. Ein Sitz-/Stehabstand von mindestens 1,5 m ist immer gewährleistet.

Übungen: Alle Praxisübungen und Gruppencoachings finden unter Wahrung der gebotenen Regeln statt, an die ich immer wieder erinnere. Ich habe die Übungen, bei denen die Hygieneregeln nicht einzuhalten sind, so umgestellt, dass im Besonderen die Abstandregel eingehalten werden kann.

Equipment: Mein Equipment wird nach jeder Trainingseinheit für die nächsten Teilnehmer desinfiziert und an einigen Bällen habe ich Änderungen vorgenommen (Lederbälle in Plastiktüten verpackt), falls die Oberfläche schwierig zu desinfizieren oder das Equipment durch das Mittel Schaden nehmen könnte.

Hygiene: Im Trainingsraum stehen Desinfektionsmittel und Alltagsmasken für Sie bereit. In den Sanitärräumen ist immer ausreichend Seife und Papierhandtücher zum Händewaschen vorhanden.

Hygieneregeln: Die wichtigsten Hygiene-Regeln

- Drehen Sie sich am besten weg, wenn Sie husten oder niesen müssen. Mindestens 1,5 m Abstand sollte zwischen Ihnen und anderen Personen sein.
- Ein Papiertaschentuch bitte nur einmal benutzen. Entsorgen Sie es anschließend in einem Mülleimer mit Deckel.
- Halten Sie sich beim Husten und Niesen die Armbeuge vor Mund und Nase, wenn gerade kein Taschentuch zur Hand ist.
- Waschen Sie sich nach dem Naseputzen, Niesen oder Husten gründlich die Hände entweder mit einem Desinfektionsmittel auf Alkoholbasis oder mindestens 20 Sekunden lang mit Wasser und Seife.

Kiel, den 31.05.2020