

Hygieneplan für Training beim Aikido Verein Kyushindo ab 13. Juli 2020

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.

Wichtig ist und bleibt die Kurve der Infizierten Menschen klein zu halten.

Wichtigste Maßnahmen!

Bei Krankheitszeichen (z. B. Fieber, Husten, Kurzatmigkeit, Luftnot, Verlust des Geschmacks- /Geruchssinn, Halsschmerzen, Schnupfen, Gliederschmerzen) bitte zu Hause bleiben!

Training

Fasst mit euren Händen nicht in das Gesicht (nicht an Mund, Augen und Nase fassen).

Vermeidet unnötige 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 Dojos, vor dem Aufsetzen und nach dem Abnehmen eines Mund-Nasen-Schutzes, nach dem Toiletten-Gang.

Ihr könnt einen Mund-Nasen-Schutz oder eine textile Barriere (Mund-Nasen-Bedeckung) tragen. Diese sind selbst mitzubringen und werden nicht gestellt.

Beim Betreten des Dojos 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.

Die Trainingskleidung ist nach jedem Unterrichtsbesuch zu waschen.

Solltet Ihr nach einem besuchten Training bei Euch Krankheitszeichen bemerken (wie eingangs beschrieben), so denkt bitte daran auch den Verein per Mail darüber zu informieren.

