

Schutz- und Hygienekonzept Christina Mörz

Kontaktloser Sport (Pilates, Bauch-Beine-Po, Nordic Walking) in Kleingruppen

1. Kursteilnehmer müssen einen negativen Coronatest vorlegen. Ein PCR-Test darf maximal 48 Stunden alt sein, ein Antigen-Schnelltest maximal 24 Stunden. Bei diesen Tests muss eine Bescheinigung über das Ergebnis mitgebracht werden.
Selbsttests können auch vor Ort unter Aufsicht durchgeführt werden.
2. Vollständig Geimpfte (14 Tage nach der letzten Corona Impfung) oder Genesen (28 Tage nach der Bestätigung) sind von der Testpflicht befreit
3. Die Testpflicht entfällt, wenn die 7-Tage-Inzidenz dauerhaft unter 50 liegt.
4. Die Teilnehmer werden über Hygienevorschriften informiert
5. Personen mit einer nachgewiesenen Corona-Infektion oder mit Krankheitssymptomen wie Husten, Schnupfen, Atemnot werden vom Kurs ausgeschlossen. Wer während des Kurses Krankheitssymptome entwickelt, soll umgehend den Kurs verlassen.
6. Personen, die in den letzten 14 Tagen Kontakt zu COVID-19-Fällen hatten, werden vom Kurs ausgeschlossen. Ebenso Personen, die einer Quarantänemaßnahme unterliegen.
7. Die Teilnehmerzahl wird begrenzt.
8. Es gilt ein Mindestabstand von 1,5 Meter im gesamten Gebäude (Kursraum, Eingangsbereich, Toiletten) und im Freien. Ausnahme: Personen des gleichen Haushaltes
9. Beim Betreten und Verlassen des Gebäudes und beim Gang zur Toilette muss eine FFP2-Maske getragen werden. Dies gilt nicht während der Sportausübung.
10. In den sanitären Einrichtungen sind Seifen und Einmalhandtücher vorhanden. Hygieneregeln sind ausgehängt.
11. Jeder Teilnehmer bringt seine eigene Gymnastikmatte mit. Es werden keine gemeinsamen Trainingsgeräte benutzt.
12. Es wird eine Liste mit Namen und Telefonnummern aller Teilnehmer und Zeitraum des Aufenthaltes geführt. Die Richtlinien zum Datenschutz werden eingehalten. Die Daten werden nach einem Monat vernichtet.
13. Während der Kursstunde wird durchgängig gelüftet. Sofern möglich, findet die Kursstunde im Freien statt.
14. Die Sportausübung erfolgt kontaktlos.
15. Die Trainingseinheit beträgt maximal 60 Minuten. (bei indoor-Kursen)