

CORONA

Vorkehrungen zur Hygiene & zum Infektionsschutz

3G-Regel „Geimpft, Genesen, Getestet“

Ein Besuch der Indoor-Kurse von WDR AKTIV ist nur dann gestattet, wenn ein Nachweis für ein aktuelles negatives Corona-Testergebnis (Schnelltest nicht älter als 24 Stunden, PCR-Test nicht älter als 48 Stunden), für eine vollständige Impfung oder für eine Genesung mitbringt. Dies gilt für Lehrende und Teilnehmende gleichermaßen.

Maskenpflicht

Bitte tragen Sie zum Schutz aller eine Gesichtsmaske (aktuell FFP2) im WDR-Gebäude. Wenn Sie mit ausreichend Abstand zu anderen an Ihrem Platz auf der Matte sind, können Sie die Maske abnehmen.

Symptom-Achtsamkeit & Nachvollziehbarkeit von Infektionsketten

Selbstüberprüfung von auf COVID-19 hindeutende klinische Zeichen: Fieber, Husten, Schnupfen, Halsschmerzen, Atemnot, Kopf- und Gliederschmerzen, Magen-Darm-Beschwerden, Schwächegefühl, Geruchs-/Geschmacksstörung. Wenn eins oder mehrere dieser Zeichen auftreten, verzichten Sie bitte auf die Teilnahme an unserem Angebot und kontaktieren für eine Testung auf SARS-CoV-2 eine Ärztin/einen Arzt. Bitte tragen Sie sich mit einer Selbstauskunft vor Teilnahme am Angebot auf der ausliegenden Liste mit den erforderlichen Daten ein. Diese werden nur zum Zweck der Nachvollziehbarkeit verwendet und aufbewahrt.

Hygieneregeln

Bitte beachten Sie Händehygiene und Hustenetikette, Händedesinfektion mindestens bei Betreten und Verlassen des Gebäudes, in dem das Angebot stattfindet. Ein Spender für Desinfektionsmittel befindet sich im Eingangsbereich.

Hilfsmittel

Bringen Sie bitte Ihre eigene Matte mit, denn wir stellen zurzeit keine Matten zur Verfügung. Es ist leider nicht möglich, Matten so zu desinfizieren, dass sie keimfrei wären. Weitere Hilfsmittel wie Blöcke, Kissen, Decken, Hanteln, Therabänder, Bälle und Ringe werden im Moment nicht im Unterricht eingesetzt. Sie können natürlich gerne eigene Hilfsmittel mitbringen.

Nutzung anderer Räumlichkeiten

Die Teeküchen sind derzeit den Mitarbeitenden des WDR vorbehalten. Diese können von uns bis auf weiteres nicht genutzt werden. Bitte bringen Sie Wasser oder Tee in eigenen Behältnissen mit. Auch die von uns als Umkleiden genutzten Räume sind momentan nicht

zugänglich. Alle Flächen, Klinken, Schalter usw., die häufig mit den Händen berührt werden, werden täglich mehrmals desinfiziert. Ebenso die Toiletten, wo Seife, Desinfektionsmittel und Papierhandtücher bereit gehalten werden.

Lüftung & Reinigung

Mindestens alle 20 Minuten und zwischen den Kursen wird kräftig gelüftet. Ein Fenster muss konstant gekippt sein. Alle Kontaktflächen und Ablagen werden nach jedem Kurs desinfiziert. Abfälle müssen nach jedem Kurs geschlossen entfernt werden. Verständliche Hinweisschilder werden angebracht.

Vorkehrungen zur Steuerung des Zutritts & zur Gewährleistung eines Abstands von mindestens 1,5 Metern (auch in Schlangen)

Social Distancing

Körperliche Distanz von mindestens 1,5 m im **allgemeinen Umgang** mit allen an dem Angebot beteiligten Personen (Kursleiter*innen und andere Teilnehmer*innen). Auf dem Weg von und zum Kursraum im Gebäude soll zudem ein Mundnasenschutz getragen werden. Wenn Sie im Kursraum sind, ist er nicht mehr erforderlich. Die empfohlenen Abstandswerte des RKI von 1,5 m sind für den Trainingsbetrieb in vielen Fällen allerdings nicht ausreichend, da durch die Bewegung und die höhere Atemfrequenz und Ausatemvolumen die Tröpfchen deutlich weiter getragen werden. Die maximale Zahl der Trainierenden ist begrenzt und an örtliche Gegebenheiten und Raumgrößen angepasst. Ein Raumplan und Markierungen sind anzubringen um die Abstände besser einhalten zu können.

Ankommen & Umziehen

Sie können den Kursraum erst betreten, wenn die Teilnehmer*innen des vorherigen Kurses den Raum verlassen haben. Bitte halten Sie sich auch im Eingangsbereich und im Flur zu den Toiletten an die Abstandsregel.

Die Umkleieräume können im Moment nicht genutzt werden. Bitte kommen Sie schon in Sport-Kleidung. Bitte den Kursraum nicht mit Straßenschuhen betreten. Taschen, Jacken und Schuhe können im Trainingsraum an der Garderobe deponiert werden.

Durchführung der Angebote

Wir kennzeichnen im Kursraum mit Klebestreifen, wie die Matten so ausgelegt sein können, dass ein Raum vom 10 m² pro Person beim Praktizieren auf der Matte gewahrt bleibt, und machen dies auch durch einen Raumplan sichtbar. Darin ist auch festgelegt, wie groß die maximal erlaubte Anzahl an Teilnehmer*innen ist. Eine Orientierungsgröße zur Berechnung der maximalen TN-Zahl ist: qm-Zahl geteilt durch 10 entspricht maximaler Personenzahl bei Trainings, die von einer Person auf einer zugewiesenen Fläche (z.B. Matte) stattfinden.

Der Unterricht ist kontaktlos, die Kursleitung wird Ihnen nicht „nahe kommen“ (mind. 1,5m Abstand) und wird Sie nicht berühren. Derzeit also leider keine Hilfestellung mit Kontakt.

Partner-Übungen sind zurzeit nicht Teil des Unterrichts.

Bleiben Sie gesund!