

Hygieneplan für Fit mit Nicole zur Wiedereröffnung nach der Pandemie Stand 14.09.2020

Hygienemaßnahmen aufgrund gesetzlicher Beschlüsse

- **Abstandsgebot**
Mindestens 1,50 m Abstand halten.
Falls körperliche Nähe nicht zu vermeiden ist, sind geeignete Schutzmaßnahmen wie das Tragen einer Mund-Nasen-Bedeckung erforderlich.
- **Händehygiene**
z.B. nach dem Naseputzen, Husten oder Niesen; nach Kontakt mit Türgriffen, Haltegriffen etc., nach dem Toilettengang:

Händewaschen mit hautschonender Flüssigseife für 20-30 Sekunden (siehe auch <https://www.infektionsschutz.de/haendewaschen/>) oder, wenn dies nicht möglich ist

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 <https://www.infektionsschutz.de/hygienetipps/desinfektionsmittel.html>).
- **Husten- und Niesetikette**
Husten und Niesen in die Armbeuge gehören zu den wichtigsten Präventionsmaßnahmen! Beim Husten oder Niesen größtmöglichen Abstand zu anderen Personen halten, am besten wegdrehen.
- **Mund-Nasen-Bedeckung tragen**
Das Risiko, eine andere Person durch Husten, Niesen oder Sprechen anzustecken, kann so verringert werden (Fremdschutz). Im Unterricht ist das Tragen einer Mund-Nasen-Bedeckung bei gewährleistetem Sicherheitsabstand nicht erforderlich.
- Enger, körperlicher Kontakt ist zu vermeiden.
- Mit den Händen nicht in das Gesicht, insbesondere nicht die Schleimhäute berühren, d.h. nicht an Mund, Augen oder Nase fassen.
- Keine Berührungen, Umarmungen und kein Händeschütteln praktizieren.
- Öffentlich zugängliche Handkontaktstellen wie Türklinken möglichst nicht mit der Hand anfassen, z.B. Ellenbogen benutzen. Die Türklinken werden immer wieder während der Öffnungszeiten durch uns desinfiziert.
- Bei **Krankheitszeichen** (z.B. Fieber, trockener Husten, Atemprobleme, Verlust des Geschmacks-/Geruchssinn, Halsschmerzen) in jedem Fall zu Hause bleiben und ggf. den Arzt aufsuchen.

Raumhygiene Lufthygiene

- Regelmäßiges Lüften der des Trainingsraumes wird von den Trainern während der Öffnungszeiten, mindestens in jeder Pause, bei vollständig geöffneten Türen über mehrere Minuten gewährleistet.
- **Reinigung nach allgemeingültigen DIN-Vorschriften:**
- Hauptsächlich werden alle Oberflächen mehrmals während der Öffnungszeiten des Studios gereinigt und desinfiziert.
- Kontaktflächen werden besonders gründlich in stark frequentierten Bereichen während der Öffnungszeiten mit einem Tenside haltigen Reinigungsmittel gereinigt werden (Das SARS-CoV-2-Virus ist ein behülltes Virus, dessen Lipidhülle durch die Tenside in Reinigungsmittel inaktiviert wird, sodass eine sorgfältige Reinigung in diesem Kontext ausreichend ist).
- Böden
- Türklinken und Griffe
- Tische & Stühle
- Trainingsmaterialien

Hygiene im Sanitärbereich

- In den Toilettenräumen müssen Flüssigseifenspender und Einmalhandtücher verwendet werden.
- Es müssen die Auffangbehälter (Mülleimer) für Einmalhandtücher verwendet werden.
- Toilettenräume dürfen stets nur Einzeln betreten werden.
- Toilettensitze, Armaturen, Waschbecken und Fußböden sind mehrmals während der Öffnungszeiten zu reinigen.

Infektionsschutz vor und nach den Unterrichtseinheiten

- Überall und zu jeder Zeit gilt das Abstandsgebot von mindestens 1,50 m.
- Im Aufenthaltsbereich/Bring- und Abholbereich sind Ansammlungen zu vermeiden.
- Ein Warten im Aufenthaltsbereich z.B. während der Kinderkurse ist nicht gestattet.
- Schuhe sind bitte NUR im Schuhregal abzustellen.
- Getränke sind von zu Hause mitzubringen.

Unterrichtsstruktur und Wegführung

- Größere Ansammlungen sind zu vermeiden.
- Nach dem Betreten des Studios waschen (in den WCs) oder desinfizieren alle Teilnehmer ihre Hände. Hierfür steht eine Desinfektionsstation zur Verfügung.
- Der Stundenplan wird so geschrieben, dass die maximale Teilnehmerzahl in den jeweiligen Kursen nicht überschritten wird.
- Alle Teilnehmer in der Halle, müssen sich in die ausliegende Teilnehmerliste mit Name, Vorname und Telefonnummer eintragen. Diese Listen werden von uns 4 Wochen aufbewahrt und dann vernichtet.
- Alle Teilnehmer kommen schon in ihrer Trainingskleidung, so dass ein Umziehen vor Ort auf ein Minimum reduziert wird.
- Eingang ins Studio wie gewohnt, aber mit Abstand.
Bitte Raumwege zur Vermeidung von Ansammlungen in der Halle beachten. (siehe Aufkleber)
- Für den Kurs, sind, wenn notwendig, eigene Materialien, wie Matten, Handtuch, Faszienrollen mitzubringen.
- Nach Unterrichtschluss verlassen die Teilnehmer zügig das Studio.
- Ein Teil der Kurse wird auch bei einem VOR-ORT-Training online über Zoom für weitere Teilnehmer übertragen.

Kurseinteilung:

Unter www.fit-mit-nicole.de gibt es unter Kursplan / Buchung unseren aktuellen (Ferien)-Kursplan ab 14.09.2020. Dabei sind die Kurse wie folgt gekennzeichnet.

Vor Ort = Kurse, die NUR in der Halle stattfinden

Vor Ort mit Onlineübertragung = Kurse, die in der Halle stattfinden und gleichzeitig per Zoom online für Teilnehmer zu Hause übertragen werden.

Danke für Euer Verständnis.
Eure Nicole & Team