

## Corona-Schutz-Regeln für die Gesundheits- und Bewegungskurse der VHS Bottrop

auf der Grundlage der Verordnung zum Schutz vor Neuinfizierungen mit dem Coronavirus SARS-CoV-2 (Coronaschutzverordnung – CoronaSchVo)

(Stand 02.10.2020).

### Wichtiger Hinweis:

**! Falls Sie an Corona erkrankt sind, ein Corona-Fall in Ihrer Familie besteht oder Sie Anzeichen von grippalen Symptomen bei sich feststellen, können Sie nicht am Kurs teilnehmen.**

**Keinen Zutritt zu den Sportstätten** haben alle Personen, auf die mindestens eines der folgenden Merkmale zutrifft:

- positiv auf SARS-CoV-2 getestet oder als positiv eingestuft bis zum Nachweis eines negativen Tests (i. d. R. durch den AMD), oder vom Gesundheitsamt aus anderen Gründen (z. B. als Kontaktperson Kat. I) angeordnete Quarantäne für die jeweilige Dauer,
- Es gilt: Bei Atemwegssymptomen oder Fieber zu Hause bleiben.

### Vor Beginn des Kurses:

1.	Vor ggf. während und nach der Sporteinheit sowie auf dem Weg zu den Sanitäranlagen: <b>Mund-Nasen-Schutz</b> tragen und <b>Mindestabstand</b> von 1,5 m einhalten. Beachten Sie die Zugangsregeln in der jeweiligen Kursstätte.
2.	In Sportkleidung anreisen und <b>eigene Matte</b> sowie Geräte mitbringen. Eigene Gegenstände, Geräte dürfen nicht an andere Teilnehmer*innen weitergereicht werden. Umkleiden und Duschen können nur eingeschränkt (Abstand und Desinfektion beachten). Wir empfehlen, <b>keine</b> Umkleiden zu nutzen
3.	Betreten Sie die Kursstätte einzeln in einem Abstand von mindestens 1,5 m <b>mit Mund- und Nasenschutz</b> , wenn der / die Kursleiter*in Sie hereinbittet. Die Begegnung mit der Vorgruppe ist zu vermeiden.
4.	Jegliche Körperkontakte, z. B. bei der Begrüßung müssen unterbleiben.
5.	Beachten Sie die <b>Hinweise der Kursleiter*innen</b> . Der/die Kursleiter*in weist Ihnen Trainings- und Pausenflächen zu (je nach Vorgabe der Sportart).
6.	Die Kursleiter*innen führen Anwesenheitslisten, sodass mögliche Infektionsketten zurückverfolgt werden können.
7.	<b>An den Ein- und Ausgängen ist durch die Kursleitung eine Desinfektionsmöglichkeit zu schaffen.</b>
8.	<b>Stark frequentierte Bereiche</b> (z.B. Türklinken, Sportgeräte) sind durch die <b>Nutzer</b> zu desinfizieren/reinigen.
9.	Die Kursleiter*innen müssen für eine durchgehend gute Durchlüftung sorgen, sodass Zugluft nicht zu vermeiden ist. <b>CO<sub>2</sub>-Ampeln (Schaubild am Ende)</b> Die Sporthallen werden sukzessive mit CO <sub>2</sub> -Ampeln zur Messung der Luftqualität ausgestattet. Die Geräte verfügen über drei Anzeigemodi: <input type="checkbox"/> neutral: Die Luftqualität ist gut. <input type="checkbox"/> orange: Die Luftqualität ist mäßig. Zusätzliches Lüften ist erforderlich. <input type="checkbox"/> rot: Die Luftqualität ist schlecht. Zusätzliches Lüften ist dringend erforderlich. Die Nutzung der Sportstätte ist temporär nicht gestattet.

Zur Seite 2

## Während der Kursübungen:

10.	Bei kontaktfreien Sportarten ist ein Mindestabstand von 1,5 bzw. 2 Metern während der gesamten Sporteinheit einzuhalten (Hatha-Yoga, Yoga, Gymnastik).
11.	Bei <b>Einheiten mit hoher Bewegungsaktivität</b> sollte der Mindestabstand vergrößert werden (Richtwert: 3-4 Meter nebeneinander und voneinander bei Bewegung in die gleiche Richtung).
12.	Bei <b>Kontakt sportarten</b> mit notwendiger Unterschreitung des Mindestabstands von 1,5 Metern zwischen Personen ist auf eine möglichst kontaktarme Durchführung, vorheriges Händewaschen/Händedesinfektion, das Tragen einer Mund-Nase-Bedeckung (soweit tätigkeitsabhängig möglich) zu achten.
13.	<b>Im Krafraum:</b> Jede Person <b>muss</b> das zu nutzende Gerät und das Zubehör selbst desinfizieren und ein <b>großes selbst mitgebrachtes Handtuch</b> als Unterlage benutzen. Ohne Handtuchunterlage ist eine Nutzung nicht möglich.
14.	Der Mund-Nasen-Schutz kann während der Sporteinheit abgelegt werden, sollte jedoch in Reichweite sein.
15.	Lautes Sprechen, Rufen und Brüllen ist zu vermeiden. Trillerpfeifen werden nicht genutzt.
16.	Wenn Sie sich von dem Kurs entfernen, muss dies unter Einhaltung der Abstandsregel und durch Abmelden bei dem / der Kursleiter*in geschehen. Dies gilt auch für das Aufsuchen der Toilettenanlagen.

## Nach der Trainingseinheit

17.	Um einen kontaktlosen Gruppenwechsel zu gewährleisten, wird die Kurseinheit vorzeitig (ca. 5 Min.) beendet. <b>Die Sportstätte muss mit Ablauf der Kurszeit verlassen sein</b> , um Begegnungen mit anderen Nutzern zu vermeiden.
18.	Nach Beendigung der Kurseinheit muss der Mund-Nasen-Schutz wieder angelegt werden.
19.	Verlassen Sie die Halle einzeln und zügig unter Einhaltung der Abstandsregeln. Ansammlungen sind zu unterbinden.

## CO<sub>2</sub>-Ampel

Zur Messung der Luftqualität

