

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 10.06.2021).

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.

Dies gilt auch, wenn Sie positiv auf SARS-CoV-2 getestet oder als positiv eingestuft wurden bis zum Nachweis eines negativen PCR-Tests oder vom Gesundheitsamt aus anderen Gründen (z. B. als Kontaktperson Kat. I) angeordnete Quarantäne für die jeweilige Dauer.

Was ist erlaubt? – Beachten Sie die Inzidenz-Stufen

Stufe 3 Inzidenz 100-50,1	Stufe 2 Inzidenz 50-35,1	Stufe 1 Inzidenz ≤ 35
Kontaktfreier Außensport auf und außerhalb von Sportanlagen mit bis zu 25 Personen	Im Freien: kontaktfreier Sport ohne und Kontaktsport mit Negativ-Testnachweis Innenräume: kontaktfreier Sport mit Negativ-Testnachweis; Kontaktsport mit bis zu 12 Personen + Negativ-Testnachweis	Im Freien: Kontaktfreier Sport ohne Negativ-Testnachweis. Mindestabstände zwischen verschiedenen Gruppen: dauerhaft mind. 5 Meter Innenräume: Kontaktfreier Sport ohne und Kontaktsport mit Negativ-Testnachweis (ohne Negativ-Testnachweis, wenn die NRW-Landesinzidenz ebenfalls ≤ 35 ist).

Vor Beginn des Kurses:

1.	Vor ggf. während und nach der Sporteinheit sowie auf dem Weg zu den Sanitäranlagen: Mund-Nasen-Schutz tragen und Mindestabstand von 1,5 m einhalten. Beachten Sie die Zugangsregeln in der jeweiligen Kursstätte.
2.	In Sportkleidung anreisen und eigene Matte sowie Geräte mitbringen. Eigene Gegenstände, Geräte dürfen nicht an andere Teilnehmer*innen weitergereicht werden. Umkleiden und Duschen können nur bei Freigabe genutzt werden (Abstand und Desinfektion beachten).
3.	Betreten Sie die Kursstätte einzeln in einem Abstand von mindestens 1,5 m mit medizinischen Mund- und Nasenschutz (OP-Maske / FFP2 Maske) , 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 Hinweise der Kursleiter*innen . 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.	An den Ein- und Ausgängen ist durch die Kursleitung eine Desinfektionsmöglichkeit zu schaffen.
8.	Stark frequentierte Bereiche (z.B. Türklinken, Sportgeräte) sind durch die Nutzer zu desinfizieren/reinigen.
9.	Die Kursleiter*innen müssen für eine durchgehend gute Durchlüftung sorgen, sodass Zugluft nicht zu vermeiden ist. In Sporthallen mit CO2-Ampeln (Schaubild am Ende): unbedingt beachten.

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 Einheiten mit hoher Bewegungsaktivität sollte der Mindestabstand vergrößert werden (Richtwert: 3-4 Meter nebeneinander und voneinander bei Bewegung in die gleiche Richtung).
12.	Bei Kontakt sportarten mit notwendiger Unterschreitung des Mindestabstands von 1,5 Metern zwischen Personen ist auf eine möglichst kontaktarme Durchführung, vorheriges Händewaschen/Händedesinfektion, das Tragen des medizinischen Mund-Nasen-Schutzes (soweit tätigkeitsabhängig möglich) zu achten.
13.	Im Krafraum: Jede Person muss das zu nutzende Gerät und das Zubehör selbst desinfizieren und ein großes selbst mitgebrachtes Handtuch als Unterlage benutzen. Ohne Handtuchunterlage ist eine Nutzung nicht möglich.
14.	Der medizinische 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. Die Sportstätte muss mit Ablauf der Kurszeit verlassen sein , 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.

CO₂-Ampel

Zur Messung der Luftqualität



Anzeige neutral
CO₂-Gehalt kleiner 1.000ppm
Luftqualität gut

Die Geräte verfügen über drei Anzeigemodi:

neutral: Die Luftqualität ist gut.



Anzeige blinkt orange
CO₂-Gehalt größer 1000ppm
Luftqualität mäßig
Zusätzliches Lüften erforderlich

orange: Die Luftqualität ist mäßig. Zusätzliches Lüften ist erforderlich.



Anzeige blinkt rot
CO₂-Gehalt größer 1700ppm
Luftqualität **schlecht**
Zusätzliches Lüften **dringend erforderlich**
Die Nutzung der Halle ist temporär nicht gestattet

rot: Die Luftqualität ist schlecht. Zusätzliches Lüften ist dringend erforderlich. Verlassen Sie kurzzeitig die Halle, bis die Ampel wieder eine andere Stufe springt. Dann können Sie die Halle wieder betreten.