

CORONA SCHUTZKONZEPT RAUM ATEM BEWEGUNG MUSIK

Laupenstrasse 5A 3008 Bern

Version 17. April 2021

Dies ist ein sogenanntes Teilschutzkonzept, da der Raum ATEM BEWEGUNG MUSIK von vielen verschiedenen Kursleitern benutzt wird. Für den Inhalt der Kurse bin ich nicht verantwortlich. Deshalb muss dieses Konzept durch die individuellen Schutzbestimmungen der Veranstalter ergänzt werden.

Ziel der Schutzkonzepte:

Alle die im Raum ABM ein- und ausgehen mit Schutzmassnahmen bestmöglich vor einer Ansteckung mit Corona zu schützen.

Jeder Veranstalter ist verpflichtet über sämtliche Teilnehmer eine Präsenzliste zu führen.

Schutzmasken müssen überall getragen werden, ausser

bei ruhigen, liegenden, sitzenden Tätigkeiten und einem Platz von 15m² pro Person und einer Distanz von 1,5 Metern zwischen den TN darf die Maske abgenommen werden. In diesem Fall, also **ohne Maske**, sind maximal 7 Personen inklusive Leitung erlaubt.

Beim Bewegen durch den Raum **mit Maske** und Abstand von 1,5 Metern sind max 15 Personen inklusive Leitung erlaubt.

Schutzmasken werden nicht zur Verfügung gestellt.

Hygiene

Beim Eintreten Maske tragen, Hände mit Desinfektionsmittel reinigen, dies wird von den jeweiligen Kursleitern zur Verfügung gestellt.

Eingang Schuhraum, WC, Garderobe Maskentragpflicht.

In der Garderobe Hände mit Seife ausgiebig waschen, Papiertücher benützen.

Es gilt weiterhin der Verzicht auf Händeschütteln, Umarmungen etc.

Bei Husten und Niesen unbedingt Taschentuch benutzen, Tuch sofort im Abfalleimer entsorgen. Maske tragen im Bewegungsraum nach Absprache mit der Kursleitung, der Therapeutin, des Therapeuten siehe oben.

Regel Händewaschen mit Seife:

Wasser laufen lassen, Hände mindestens 30 Sekunden gut einseifen, abwaschen, Hände mit Papiertüchern abtrocknen, die Wasserhähnen mit den Papiertüchern zudreuen und diese im bereitgestellten Abfallkübel entsorgen. Stoffhandtücher sind nicht erlaubt.

Lüften

Über Nacht immer alle Storen runter lassen.

Bei heissem / warmem Wetter Fenster offen stehen lassen.

Bei kühlem / kaltem Wetter Fenster geschlossen behalten. Vor Kursbeginn alle Fenster öffnen und Räumlichkeiten kurz quer durchlüften, Stosslüftung.

So werden die Räumlichkeiten regelmässig und ausgiebig gelüftet:

LÜFTEN VOR UND NACH DEN LEKTIONEN UND JE NACH TÄTIGKEIT AB UND ZU KURZ WÄHREND DEM UNTERRICHT.

Dauerlüften nicht nötig, ständiger Durchzug während dem Unterricht vermeiden.

Querdurchlüften, sog. Stosslüften vom Raum bis ins WC, bis in den Eingang ist effizient.

Stosslüften heisst: alle Fenster der Reihe nach überall kurz ganz öffnen und sofort der gleichen Reihe nach wieder schliessen, ergibt Durchzug und schnellen Luftwechsel in den Räumlichkeiten.

Oberflächen und Gegenstände

Eingangsklingel, Türgriffe, Lichtschalter und benutzte Oberflächen (z.B. Fensterbänke, Stühle, Bänke) regelmässig reinigen.

Tassen etc. nach Gebrauch mit Wasser und Seife reinigen.

Kissen und Decken dürfen nur benutzt werden wenn diese mit einem eigenen mitgebrachten sauberen Tuch abgedeckt werden, dieses muss wieder mitgenommen und gewaschen werden.

Gerne dürfen eigene (Yoga-) Matten mitgebracht werden, diese werden nicht im Raum ABM gelagert ausser es wurde etwas anderes abgesprochen.

Nach Ende des Kurses wie immer Boden etc. reinigen resp. desinfizieren, benutzte Gegenstände ebenso.

Verpflegung

Essen und Trinken darf mitgebracht werden. Behälter, Fläschli usw., alles wieder mitnehmen. In den Abfalleimer gehören nur die gebrauchten Papiertücher.

Ganz wichtig:

Wer auch nur ansatzweise erkältet ist, erhöhte Temperatur hat oder sich sonst gesundheitlich nicht auf der Höhe fühlt, soll nicht an einem physischen Treffen teilnehmen. Dies um Andere nicht zu gefährden.

Bei Auftreten von Covid-19 Symptomen zu Hause bleiben und sich testen lassen.

Bei positivem Resultat sich sofort bei Veronika Knuchel-Portmann melden.

Covid-19 Symptome:

- treten bei einer Infektion häufig und unterschiedlich stark auf:

- Husten, meist trocken
- Halsschmerzen
- Kurzatmigkeit
- Fieber, Fiebergefühl
- Muskelschmerzen
- Plötzlicher Verlust des Geruchs- und/oder Geschmackssinns

- treten eher selten auf:

- Kopfschmerzen
- Magen-Darm-Symptome
- Bindehautentzündung
- Schnupfen

Verantwortlich für den Raum ATEM BEWEGUNG MUSIK:

Veronika Knuchel-Portmann Chemin des Blanchards 14 2533 Evillard

078 260 00 50 vknuhelportmann@hispeed.ch