

COVID-19 HYGIENEMASSNAHMEN

aktualisiert Mai 2021

„Bewusstheit durch Bewegung“ ATM-Gruppenunterricht findet zur Zeit nicht möglich!

Die Feldenkrais® Einzelstunde in **Funktionaler Integration** kann unter bestimmten Bedingungen stattfinden.

Im Interesse und zum bestmöglichen Schutz von uns allen bitte ich dich, verantwortungsbewusst untenstehendes Hygienekonzept mitzutragen!

Für den Feldenkrais® Raum und meinen Feldenkrais® Unterricht gelten folgende Hygienemaßnahmen:

- Komm nur in **gesundem** Zustand!
- **Negativer COVID Test** (48h Antigen oder 72h PCR) ist vorzuweisen
- **Beim Betreten, Verlassen der Räume und während der Stunde** ist eine **FFP2 Maske** zu tragen. Bring diesen Schutz selber von zuhause mit und achte auf einen korrekten Umgang damit!
- **Vor und nach der Stunde** bitte **Hände desinfizieren**. Desinfektionsmittel steht bereit.
- Für die Einzelstunde wird die Liege und sämtliche andere notwendigen Materialien zur Verfügung gestellt. Sämtliche Kontaktflächen werden vorher und nachher desinfiziert.

Um die Sicherheit für uns alle und unsere Liebsten zu gewährleisten, werden zusätzlich zur üblichen Raumhygiene folgende Punkte beachtet:

- Der **Feldenkrais®Raum** wird **vor, während und nach dem Unterricht** gründlich **gelüftet**. Daran führt kein Weg vorbei! Sorg bitte für genügend warme Kleidung und Socken!
- Das **Betreten des Feldenkrais®Raumes** ist ausschließlich dir als **SchülerIn gestattet**. Begleitpersonen, die für dich dringend erforderlich sind, müssen sämtliche Hygieneregeln ebenfalls befolgen.
- Aufs **Händeschütteln** wird **verzichtet**.
- Bei **Husten oder Niesen Mund und Nase** mit einem **Taschentuch bedecken** und dieses entsorgen. Hast du kein Taschentuch dann **niese oder huste in die Armbeuge**.
- **Vermeide** es deine **Nase**, deine **Augen** und deinen **Mund zu berühren**.
- Sämtliche **Kontaktflächen** wie z.B. Türklinken, Liege,...werden **vor und nach dem Unterricht desinfiziert**.

Symptome: Grundsätzlich gehören Menschen mit Symptomen, die auf eine Covid-19-Erkrankung hinweisen (Husten, Fieber, Atembeschwerden, Gelenkschmerzen, Verlust von Geruchs- und Geschmacksempfinden) nicht in den Feldenkrais®-Raum! Bitte bleib in einem solchen Fall zuhause und kontaktiere deinen Arzt oder ruf die Nummer 1450 an! Bei Verdachtsfall oder Ansteckung bei dir oder bei einem deiner Kontakte gib mir bitte so schnell wie möglich Bescheid!

Risikoklient/innen: Für diese Gruppe gilt die Empfehlung, zuhause zu bleiben. Der Entscheid über die Teilnahme am Unterricht liegt bis auf weiteres in deiner Eigenverantwortung.