

Schutz- und Hygienekonzept (Stand: 16. Juni 2020)
für das ZENit Coburg, Mohrenstr. 12, 96450 Coburg



Kung Fu und Qi Gong Kurse finden bei schönem Wetter in der Parkanlage der Rückert-Mittelschule (neben dem ZENit - Zugang über Löwenstraße) statt. Wenn es regnet, trainieren wir im ZENit.

1. Allgemeine Schutzmaßnahmen im ZENit:

- Es dürfen nur die Personen an Kursen oder Behandlungen teilnehmen, die frei sind von Husten, Fieber, Atembeschwerden, Gelenkschmerzen und Verlust von Geruchs- und Geschmacksempfinden. Diese Symptome können auf eine Covid-19-Erkrankung hinweisen.
- Teilnehmende dürfen **nur einzeln das ZENit-Gebäude betreten**, d.h. Eltern müssen ihre Kinder am Eingang im Erdgeschoss selbständig nach oben gehen lassen und auch am Haupteingang nach dem Training wieder abholen. Dies gilt auch für andere Begleitpersonen. **Zuschauer sind nicht erlaubt.**
- Beim Betreten des Gebäudes müssen die Teilnehmenden eine **Alltagsmaske** tragen. Diese kann während des Trainings im ZENit abgenommen werden.
- Beim Betreten des ZENit im 1. OG steht **Desinfektionsmittel** zur Händedesinfektion für jeden Teilnehmenden bereit.
- Im ZENit stehen für die Zeit der Schutzmaßnahmen leider **keine Getränke und Speisen** zur Verfügung.
- Im ZENit stehen ebenfalls **keine Umkleiden** zur Verfügung. Daher müssen die Teilnehmenden in Trainings- bzw. bequemer Kleidung das ZENit betreten.
- Das ZENit wird vor und nach jedem Kurs sowie jeder Behandlung mindestens 10 – 20 Minuten gelüftet.
- In den Toiletten stehen Papierhandtücher zur Verfügung sowie Mülleimer mit Deckel.
- Das ZENit wird nach jedem Kurs- bzw. -Behandlungstag gereinigt, Türklinken und Toiletten desinfiziert.
- Die Teilnehmenden werden per E-Mail, auf der Internetseite sowie an den Eingangstüren des ZENit über die Schutzmaßnahmen informiert. Die Mitarbeitenden werden persönlich vom Leiter des ZENits in die Schutzmaßnahmen eingewiesen.

2. Schutzmaßnahmen für die Kung Fu- und Shiatsu-Kurse:

- Die Teilnehmerzahl an den Kursen im ZENit ist auf **maximal 12 Teilnehmende** beschränkt, damit die notwendigen 1,5m Abstand eingehalten werden können. Es finden nur Partnerübungen in der langen Reichweite statt.
- Um die Abstandsregeln einhalten zu können, werden die Kurszeiten geändert und längere Pausen zwischen den Kursen eingeplant. Der aktuelle Corona-Stundenplan ist ebenfalls auf der Homepage www.zenit-coburg.de eingestellt.

3. Schutzmaßnahmen für Shiatsu-Behandlung

(nach den Empfehlungen der Gesellschaft für Shiatsu in Deutschland (GSD) und des ShendDo Verband e.V. Deutschland)

- Der Behandler sowie die Kund*innen desinfizieren vor und nach der Behandlung ihre Hände und tragen während der kompletten Zeit des Kundenkontaktes eine Gesichtsmaske. Je eine Begleitperson ist nur dann erlaubt, wenn es dringend erforderlich ist. Dies ist vorab mitzuteilen. Auch für diese gelten die Schutzmaßnahmen.
- Der Behandler trägt nur Kleidung, die bei mindestens 60°C gewaschen werden kann und wechselt diese mindestens täglich. Die Kleidung ist ausschließlich in der Praxis zu tragen.
- Während des Eingangsgesprächs mit den Kund*innen fragt der Behandler noch einmal gezielt nach möglichen Covid-19-Symptomen. Der Behandler weist die Kund*innen darauf hin, während der Behandlung nicht mehr als nötig zu sprechen, um nicht unnötig Aerosole zu verbreiten.
- Jede Kund*in erhält ihre eigene Unterlage und eigene Tücher für die Behandlung, die nur 1x benutzt werden und bei mind. 60 °C gereinigt werden.
- Auf Kopfbehandlungen wird verzichtet.