

Hygienekonzept

Nia Kurse in der Rudolf-Steiner-Schule im Eurythmieraum II

Sabina Gade, lizenzierte Nia-Lehrerin, Lüneburg, Stand 20.8.20

nach den Vorgaben des ‚niedersächsischen Rahmen-Hygieneplanes Corona Schule‘ der Landesschulbehörde Niedersachsen

Montags Nia 7. September bis 21. Dezember 2020 18.15 bis 19.25 Uhr
12x Nia, nicht am 12. und 19. Okt. (Herbstferien), 16. und 30. November

Mittwochs Nia 9. Sept. bis 16. Dezember 2020 19.30 bis 20.40 Uhr
13x Nia, nicht am 14. und 21. Oktober (Herbstferien)

Die max. Zahl der angemeldeten Teilnehmerinnen beträgt 18 Personen pro Kurs.
Eine Anmeldung zu den Kursen ist erforderlich.

Erlaubt wären 25 Personen bei Einhaltung der 2m Abstandsregelung auf 100qm.
Ich habe die qm für das Klavier und den vorderen Fensterbereich abgerechnet.

Es ist jeweils eine feste Gruppe. Auf Probestunden wird verzichtet.

Nia ist ein Fitnesskonzept mit einfacher, sich wiederholender Choreographie. Jede Person hat ihren festen Tanzplatz. Es gibt keine Gruppeninteraktion.

Fast alle Teilnehmerinnen sind jahrelange Nia-Schülerinnen und somit mit den Bewegungen vertraut.

Auf raumübergreifende Bewegungen wird verzichtet.

Körperkontakt zwischen den Teilnehmerinnen ist zu vermeiden.

Die Teilnehmerinnen bringen für Bewegung auf dem Boden eine eigene Decke mit.

Sämtliche Hygienemaßnahmen und neue Regelungen werden an alle Teilnehmerinnen im Voraus per email und persönlich vor Ort kommuniziert. Die Akzeptanz dieser ist die Voraussetzung zur Kursteilnahme.

Aushänge informieren über die wichtigsten Verhaltens-und Hygieneregeln (richtig Hände-waschen/desinfizieren, Niesen/Husten, Abstand). Alle Personen müssen sich vor dem Betreten des Raumes die Hände desinfizieren, oder waschen.
Handdesinfektionsmittel wird vor dem Betreten und Verlassen des Eurythmie Raumes bereitgestellt.

In den WC-Anlagen gibt es eine ausreichende Menge an Flüssigseife und Papierhandtüchern. Auch in den Sanitäranlagen muss ein Mindestabstand von 1,5 Metern eingehalten und ein Mund Nasen-Schutz getragen werden.

Die Teilnehmerinnen werden angewiesen, direkt und einzeln zur Nia-Stunde zu kommen, Wartezeiten und Gruppenbildung, sowie den Aufenthalt in den Fluren zu vermeiden. Die Nutzung der Toiletten ist auf ein Minimum zu beschränken.

Auf dem Weg zum EU II, sowie in allen Fluren („öffentlich“ zugänglichen Bereichen) ist ein entsprechender Mund-Nasen-Schutz zu tragen.

Auf dem Außengelände kann auf den Mund-Nasen-Schutz verzichtet werden.

Ein Eintritt erfolgt nacheinander, möglichst ohne Warteschlangen, unter Einhaltung des Mindestabstandes von 1,5 Metern.

Um größtmögliche Achtsamkeit wird gebeten.

Auf Umkleiden vor Ort wird verzichtet. Alle Teilnehmerinnen kommen in bewegungsfreundlicher Kleidung und gehen in dieser.
Die Schuhe und Jacken bleiben draußen.

Auf Begrüßungsmöglichkeiten mit Körperkontakt wird verzichtet.

Wenn das Wetter es erlaubt bleiben die Fenster beim Nia geöffnet, ansonsten wird 10 Minuten stoßgelüftet, vorher, mittendrin und anschließend, wie angegeben.

Beim Verlassen des Raumes/ Gebäudes werden alle benutzten Griffe und Schalter mit einem dafür vorgesehenen Flächendesinfektionsmittel desinfiziert.

Alle Personen werden gebeten, auch außerhalb der Gruppenangebote die Abstands- und Hygieneregeln einzuhalten sowie die Kontakte zu anderen Personen auf ein notwendiges Maß zu beschränken.

Anwesenheitslisten mit den erforderlichen Daten der Teilnehmerinnen sind vorbereitet, um auf Nachfrage des Gesundheitsamtes, mögliche Infektionsketten zurückverfolgen zu können. Sie werden 3 Wochen nach Kursende aufbewahrt. Datenschutz ist gewährleistet.

Personen mit respiratorischen Krankheitssymptomen ist die Teilnahme an dem Gruppenangebot verwehrt.

Bei allgemeinem Unwohlsein wird angeraten, zuhause zu bleiben.

Die Teilnahme an Sportkursen ist nur bei vollständiger Symptomfreiheit, bei diagnostizierter Erkrankung nach 14 Tagen und dann nur mit ärztlicher Bescheinigung der Symptomfreiheit möglich.

Personen, bei denen COVID-19 diagnostiziert wird/wurde, dürfen nicht an den Nia-Stunden teilnehmen und melden dies telefonisch oder per E-Mail schnellstmöglich der Kursleiterin und der Rudolf-Steiner-Schule.

Es besteht sofortige Meldepflicht nach möglichem Kontakt zu einer Infektionskette.

Für die Einhaltung der Regelungen erkläre ich mich als Kursleiterin verantwortlich.