

Schutz- und Hygienekonzept für SOULBOXING-Seminare

Stand: 18.09.2020

Liebe SOULBOXING-Teilnehmerin, lieber SOULBOXING-Teilnehmer,

wir freuen uns darauf, Dich persönlich in unserem Seminar begrüßen zu dürfen.

Selbstverständlich hat Deine Gesundheit und die der anderen Teilnehmer*innen für uns oberste Priorität. Dennoch ist dies für uns alle eine komplett neue und schwierige Situation. Wir bitten um Nachsicht, wenn im Einzelfall kleine Unachtsamkeiten entstehen oder wir nicht alle Elemente unserer Seminare so durchführen können, wie wir das gerne würden. Wann immer Dir hier etwas wichtig ist, wende Dich bitte direkt und unmittelbar an uns, damit wir gemeinsam ein bereicherndes Seminar gestalten können.

Wir haben für die Durchführung unserer Seminare ein umfassendes Hygienekonzept erarbeitet und mit den Verantwortlichen in Deinem Unternehmen abgesprochen. Das Hygienekonzept richtet sich nach dem SARS-CoV-2-Arbeitsschutzstandard des Bundes und nach den aktuellen behördlichen Vorgaben¹ - kurzfristige Änderungen aufgrund dieser behördlichen Vorgaben behalten wir uns daher auch über dieses Schutz- und Hygienekonzept hinaus vor.

Wir bitten Dich um Beachtung der nachfolgend beschriebenen Maßnahmen. Gleichzeitig bedanken wir uns für Deine Unterstützung und Dein Verständnis. Wir werden alles dafür tun, dass Du Dich trotz dieser besonderen Situation in unseren Seminaren wohlfühlen wirst.

Bitte lies Dir die Hygieneregeln im Vorfeld des Seminars durch – wir freuen uns auf Dich!

Simon Hahnzog und Samuel Parsch

Grundsätzliche Hygieneregeln

- Bitte halte generell den Mindestabstand von 1,50 m zu anderen Personen ein – Partnerübungen, bei denen dies nicht zu vermeiden ist, werden wir in einem kurzen zeitlichen Rahmen gestalten und durch die weiteren Hygieneregeln unterstützen (siehe unten).
- Vermeide Berührungen wie Händeschütteln oder Umarmungen.
- Das Tragen eines Mund-Nasen-Schutzes ist während des Aufenthalts im Seminarraum verpflichtend – ansonsten gelten die in Deinem Unternehmen gültigen Regeln des Schutz- und Hygieneplanes Eures Unternehmens bzw. des Seminarhauses, falls das Seminar nicht in den unternehmenseigenen Räumlichkeiten durchgeführt wird.
- Bitte bring Deinen Mund-Nasen-Schutz (besser: mehrere) zum Seminar mit. Selbstverständlich halten wir im Bedarfsfall auch einen Vorrat an Masken im Seminar bereit.

¹ Basis für dieses Schutz- und Hygienekonzept sind die Ausführungen im Rahmenhygienekonzept Sport des STMI Bayern, die Empfehlungen des LGL Bayern, die Ausführungen zu Schutz- und Hygienemaßnahmen von VERDI sowie der SARS-CoV-2-Arbeitsschutzstandard des BMAS.

- Solltest Du aus **medizinischen** Gründen von der Maskenpflicht befreit sein, gib uns bitte zu Beginn der ersten Seminareinheit Bescheid.
- Bitte bleibe bei erkennbaren Krankheitssymptomen (z.B. Fieber, Husten, Kurzatmigkeit, Verlust des Geschmacks-/Geruchssinns, Halsschmerzen, Schnupfen ...) auf jeden Fall zu Hause und gib uns oder Deinen Kolleg*innen Bescheid.
- Personen mit einem erhöhten Risiko für einen schweren COVID-19-Krankheitsverlauf bitten wir ebenfalls, eine Teilnahme sorgfältig zu überdenken.
- Halte Deine Hände vom Gesicht fern (insbesondere nicht an Mund, Augen und Nase fassen) – wenn das bei einzelnen Übungen im Seminar nicht möglich ist, denk bitte auch hier an eine entsprechende Händehygiene. Wir stellen Spender zur Händedesinfektion während des Seminars im Seminarraum zur Verfügung.
- Bitte beachte die Husten- und Niesetikette (Husten und Niesen in die Armbeuge oder in ein festes Taschentuch). Achte darauf, beim Husten oder Niesen den größtmöglichen Abstand zu anderen Personen einzunehmen. Dreh dich von Anwesenden weg.
- Wichtig ist regelmäßige gründliche Händehygiene: Händewaschen mit Seife für 20 bis 30 Sekunden. Auch kaltes Wasser ist ausreichend; entscheidend ist der Einsatz von Seife.

Während des Seminars

- Im Seminar selber ist das Tragen eines Mund-Nasen-Schutzes nur auf „Deinem“ Platz (→ Yogamatte) nicht erforderlich, da der Sicherheitsabstand gewährleistet ist. Sobald Du Deinen Platz verlässt, setz bitte Deinen Mund-Nasen-Schutz wieder auf.
- Wir gestalten den Seminarraum mit einer festen Sitz-/Platzordnung bei der jeder*m Teilnehmer*in eine Matte samt Kissen zur Verfügung gestellt wird. Die Matten dürfen nicht verschoben oder im Laufe eines Seminartages getauscht werden.
- Sobald Du Deinen Platz auf der Matte verlässt, trage bitte einen Mund- & Nasen-Schutz.
- Partner- und Gruppenarbeiten werden unter Einhaltung dieser Hygieneregeln erfolgen.
- Die Sport-Kleingruppen werden für die Dauer eines Seminartages nicht verändert, bei Gesprächs-/Reflexionsübungen können die Partner*innen gewechselt werden.
- Die Trainer haben keinen unmittelbaren Körperkontakt zu den Teilnehmer*innen, sondern nur mittelbar über Pratzten, Batakas, Stöcke o.ä.
- Alle Materialien (inkl. Matten) werden vor und nach dem Seminar bzw. unmittelbar nach dem Einsatz (z.B. Pratzten) von uns desinfiziert. Bitte desinfiziere auch Deine Boxhandschuhe vor und nach jedem Seminartag (wir stellen Desinfektionsmittel/-tücher zur Verfügung) und wasche Deine Bandagen nach jedem Seminartag.
- Gegenstände wie beispielsweise Arbeitsmaterialien und Stifte sollten nicht mit anderen Personen gemeinsam genutzt werden.
- Wichtig ist die regelmäßige Stoßlüftung zum Luftaustausch im Seminarraum. Diese soll etwa alle 45 durchgeführt werden, weshalb wir mehrere kleine Pausen im Laufe eines Seminartages durchführen werden.
- Achte bitte auch in den Pausen und unmittelbar vor Seminarbeginn (bzw. unmittelbar nach Ende des Seminars) auf unsere Schutz- und Hygieneregeln.

Dokumentationspflichten

Um mögliche behördliche Anordnungen zur Nachverfolgung von Infektionsketten erfüllen zu können, werden wir Deine Teilnahme schriftlich dokumentieren.

Ansprechpartner

Dr. Simon Hahnzog

Tegernseer Landstr. 98, 81539 München, Tel.: 089/66 66 06 00, kontakt@soulboxing.de