

Wesel, 24.08.2020

Hygienekonzept für die VHS-Sportkurse

Hinweise für die Kursleitungen

Bitte beachtet/en Sie unbedingt folgende Hygienehinweise:

1. Es gelten die *allgemeinen* Hygienerichtlinien.
2. *Abstand* vor, während und nach dem Kurs von 1,5m (wo dies überall möglich ist)
3. Tragen von *Mund-Nasen-Maske* vor und nach dem Kurs und wenn sich Teilnehmende innerhalb der Halle / des Raumes bewegen, um zum "Platz" (siehe Punkt 4) zu gelangen. Während des Kurses ist keine Maske erforderlich.
4. Lassen Sie die Teilnehmenden bitte einen festen Übungsplatz wählen, wenn dies mit Ihrem Kurs in Einklang zu bringen ist, und fertigen Sie einen „*Sitzplan*“ an. Dies gilt leider für alle Kurse außer für jene, in denen das Verlassen des Platzes pädagogisch-didaktisches Mittel ist, z.B. Volleyball, Zirkeltraining, Fitnesskurse mit wechselnden Stationen.
5. Führen Sie unbedingt die *Anwesenheitsliste*. Diese ist essentiell im Falle einer notwendigen Rückverfolgbarkeit der Infektionskette.
6. Pro Teilnehmenden sind *7 qm Fläche* zu veranschlagen. Dies ist in den meisten Turnhallen kein Problem. Wo dies nicht gewährleistet werden kann, haben wir mit Ihnen eine Teilung der Gruppen besprochen.
7. Die *Umkleiden* sollen so wenig wie möglich genutzt werden, da auch in diesen 1,5m Abstand zu halten ist. In Abhängigkeit von der Größe der Umkleide kann es sein, dass der Betreiber der Sportstätten einen Hinweis mit der maximal erlaubten Anzahl gleichzeitig in der Umkleide befindlicher Personen an den Türen aufhängt. Wir wollen längere Wartezeiten vor den Umkleiden vermeiden. Am besten kommen die Teilnehmenden bereits in Ihrer Sportkleidung oder haben diese drunter und müssen sich nur vor dem Kurs ausziehen, dies geht dann auch in der Halle und ziehen nach dem Kurs die Kleidung über die Sportkleidung wieder an. Dies hängt von den einzelnen Teilnehmenden ab.

8. In der VHS-Turnhalle sind zwischen allen Kursen mindestens 30 Minuten, bei den aller meisten Kursen sogar 45 Minuten und mehr, *Zeitpuffer* geplant, damit sich die verschiedenen Kurse nicht in der Umkleide begegnen. In städtischen oder anderen Hallen und Räumen ohne Zeitpuffer muss Umziehen, Kurs und Verlassen des Gebäudes innerhalb der Kurszeit geschehen.
9. In den *städtischen Turnhallen* dürfen die Teilnehmenden und Sie als Kursleitung das Gebäude erst zu den Kurszeiten betreten. Das bedeutet, dass es nicht möglich ist, bereits zehn Minuten früher zum Kurs zu kommen. Außerdem müssen Sie das Gebäude mit dem ganzen Kurs gemeinsam pünktlich zum Ende des Kurses wieder verlassen haben; das bedeutet, dass Sie/ihr z.B. nicht mehr 45 Minuten Kurs machen können/könnt und danach dann Umziehen, sondern das der Prozess des Betretens, des Umziehens, des Kurses, des erneuten Umziehens und des Verlassens des Gebäudes innerhalb der Kurszeit geschehen muss.
10. Die Benutzung von eventuell vorhandenen *Duschen* ist nur sehr eingeschränkt möglich. Es kann sein, dass nur jede zweite Dusche zur Verfügung steht oder dass diese komplett gesperrt sind. Hierauf haben wir keinerlei Einfluss. Wir raten dringend vom Gebrauch der Duschen ab. Das Benutzen eines Föhns ist leider untersagt.
11. *Desinfektionsmittel* sowohl für die Hände wie für die Oberflächen und für das Material sowie die entsprechenden Spender werden wir Ihnen/euch zur Verfügung stellen. In den eigenen VHS-Räumen wird dies stehen, wenn Sie nicht in der VHS einen Kurs geben, so werden wir Ihnen entsprechendes Material rechtzeitig vor dem Kurs oder am Abend des ersten Kurstages zur Verfügung stellen. Gerne können Sie auch eigenes Desinfektionsmittel verwenden und es der VHS im Rahmen der üblichen Kosten in Rechnung stellen (allerdings nur mit Beleg).
12. *Hände* sind vor dem Kurs zu desinfizieren.
13. Nutzen Sie so wenig wie möglich *Material*, wir müssen es nach dem Kurs jeweils desinfizieren. Bitte lassen Sie die Teilnehmenden kein Material untereinander tauschen. Sollte das unumgänglich sein, so empfehlen wir die Benutzung von Einmalhandschuhen; diese können wir gerne zur Verfügung stellen.
14. Die Stadt hat uns zugesichert, dass die Turnhallen regelmäßig umfassend gereinigt und permanent *belüftet* werden.
15. Die *Lüftung* in der VHS-Turnhalle wird rechtzeitig repariert werden.

16. Die Nutzung von *nicht-VHS Material* ist in den städtischen Turnhallen leider nicht möglich, ausgenommen Tore, Basketballkörbe und Volleyballnetze. Sollten Sie noch Material benötigen, melden Sie sich bitte bei uns.
17. Verzichten Sie auf Partnerübungen und solche, bei denen sich fremde Teilnehmende näher als 1,5m kommen, sowie auf *atmungsaktive Einheiten*, wenn dies in Ihrem Kurs möglich ist.
18. Falls in Ihrem Kurs zutreffend, sollen die Teilnehmenden ein ausreichend *großes Handtuch* mitbringen, um dieses unterzulegen oder auf eine Matte zu legen. Sollten die Teilnehmenden eine eigene Matte benutzen, ist kein Handtuch nötig.
19. Bei *Krankheitssymptomen* dürfen die Teilnehmenden nicht teilnehmen, schicken Sie diese in diesem Fall bitte nach Hause.
20. Die Teilnehmenden müssen den Raum / die Halle *zügig verlassen* und sich zügig umziehen, damit der nachfolgende Kurs Ihnen nicht begegnet.
21. Für die *Schwimmbäder* gelten gesonderte Regeln, die wir den entsprechenden Kursleitungen mitgeteilt haben.

Mit freundlichen Grüßen

i.A.

Sebastian Kleiber-Lampe

Fachbereichsleitung

polit. Bildung, berufl. Bildung, Gesundheit,
Beratung Bildungsscheck und Bildungsprämie

Volkshochschul-Zweckverband

Wesel – Hamminkeln – Schermbeck

"centrum", Ritterstraße 10–14, Raum 306
46483 Wesel

Telefon: 02 81 /2 03 - 23 93

Telefax: 02 81 /2 03 - 4 99 51

sebastian.kleiber-lampe@vhs-wesel.de

www.vhs-wesel.de



Volkshochschule

Wesel • Hamminkeln • Schermbeck