



Hygiene Konzept ACISO Academy

Guideline

INHALT

1. Grundsätzliche Hinweise	2
2. Hinweise zur Seminarteilnahme und -durchführung	3
2.1 Hinweise zu theoretischen Einheiten.....	3
2.2 Hinweise zu praktischen Einheiten, Aufenthalt auf den Trainingsflächen.....	3
2.3 Hinweise zur Nutzung der Kursräume.....	3

Liebe Teilnehmer, liebe Schulungszentren, liebe Referenten, eure Gesundheit liegt uns am Herzen! Nachfolgend findet ihr allgemeine Hinweise zum Schutz vor einer Ansteckung mit SARS-CoV-2 und Maßnahmen für die sichere Durchführung der Seminare.

1. Grundsätzliche Hinweise

Die wichtigsten und effektivsten Maßnahmen zum Schutz vor einer Ansteckung mit SARS-CoV-2 sind:

- regelmäßiges **Händewaschen** (Händewaschen mit Seife für 20 – 30 Sekunden)
- **Abstandhalten** (mindestens 1,5 m)
- Einhaltung **der Husten- und Niesetikette** (Husten oder Niesen in die Armbeuge oder in ein Taschentuch)
- **kein Körperkontakt**
- Vermeidung des Berührens von Augen, Nase und Mund
- Eintreffen und Verlassen des Gebäudes unter Wahrung des Abstandsgebots
- bei (coronaspezifischen) Krankheitszeichen (z. B. Fieber, trockener Husten, Atemproblemen, Verlust Geschmacks- / Geruchssinn, Hals-, Gliederschmerzen, Übelkeit / Erbrechen, Durchfall) unbedingt **zu Hause bleiben**
- Teilnehmer mit Krankheitssymptomen dürfen nicht am Seminar teilnehmen. Sie bleiben zu Hause, respektive begeben sich in Isolation. Sie rufen ihren Hausarzt an und befolgen dessen Anweisungen.
- Es sind nur personalisierte oder eigene **Getränkeflaschen** zu benutzen.
- Die Abstandswerte zwischen Seminar-/Schulungsteilnehmern dürfen 1,5 m nicht unterschreiten, dies gilt auch für den praktischen Seminarteil.
- In den Schulungszentren und Hotels sind aus hygienischen Gründen voraussichtlich nur **bargeldlose Zahlungen** möglich. EC-Karte nicht vergessen!
- Wir bitten die Teilnehmer der **Fachseminare bereits umgezogen** zu den Seminaren zu erscheinen, da die Umkleiden in den Studios aktuell nicht zur Verfügung stehen.

2. Hinweise zur Seminarteilnahme und -durchführung

Für unsere Referenten:

Eine genaue Absprache mit den Schulungszentren oder Hotels ist aktuell besonders wichtig. Bitte klärt vorab den genauen Ablauf der Pausen und Praxiseinheiten, damit auch hier die Einhaltung der geltenden Hygiene- und Abstandsvorschriften des jeweiligen Bundeslandes gewahrt werden können.

Die Teilnehmerliste muss stets lückenlos geführt werden. Angemeldete anwesende Personen in eurem Profil unter www.aciso-academy.com eintragen und von nicht-angemeldeten Teilnehmern alle Kontaktdaten erfassen.

2.1 Hinweise zu theoretischen Einheiten

- Sitzordnung: Einhaltung Mindestabstand
- Partner- oder Gruppenarbeit mit Mindestabstand
- Bei Gruppenbildung: möglichst kleine Gruppen in fester Zusammensetzung
- Vermeidung gemeinsam genutzter Gegenstände (kein Austausch von Arbeitsmitteln, Stiften o.ä.)
- Sicherstellung einer guten Durchlüftung der Räume (mind. 5 Minuten Lüften zur vollen Stunde)

Das Tragen einer Mund-Nasen-Bedeckung ist während der Seminare grundsätzlich nicht erforderlich. Außerhalb des Unterrichts (auf sog. Begegnungsflächen, d.h. den Fluren, Gängen, Toiletten und in den Pausen) sind alle Teilnehmer und Referenten angehalten eine Mund-Nasen-Bedeckung zu tragen. In Situationen, in denen es nicht möglich ist, den Abstand von mindestens 1,5 m einzuhalten, kann das Tragen von Mund-Nasen-Bedeckung zur Infektionsprävention wirksam sein.

2.2 Hinweise zu praktischen Einheiten, Aufenthalt auf den Trainingsflächen

- Es herrscht Handtuchpflicht! Das Handtuch muss 70x140cm oder größer sein. Alternativ können zwei kleine Handtücher zum Unterlegen verwendet werden. Die Trainingsfläche darf ohne Handtuch nicht genutzt werden. Die Studios können aktuell keine Handtücher verleihen. Deshalb bitte ein eigenes Handtuch mitbringen.
- Die Trainingsgeräte sind nach jeder Nutzung mit zugelassener Flächendesinfektion zu desinfizieren.
- Kleingeräte, die nicht regelmäßig desinfiziert werden können, sollten persönlich mitgebracht oder nicht verwendet werden.
- Trainingsmatten werden nach der Nutzung sofort gereinigt und desinfiziert; die Schulungsteilnehmer werden dazu angehalten, möglichst ihre eigenen Trainingsmatten mitzubringen, insbesondere für den Kursbereich.
- Auf Übungen mit Körperkontakt ist zu verzichten, ebenso auf Hilfestellung, z.B. beim Langhanteltraining.
- Bei der Trainingsbetreuung ist ein Abstand zwischen Teilnehmern und Referenten von 1,5 m einzuhalten.

2.3 Hinweise zur Nutzung der Kursräume

- Bei Nutzung der Kursräume sind auf die bundeslandspezifischen Auflagen für Gruppentraining (maximale Teilnehmerzahl, Abstandsregeln, Bodenmarkierungen, Zeitabstand zwischen den Kursen, etc.) zu achten.