

**Stand: 30.07.2020**

## **Vorläufiger Hygieneplan für Entspannungskurse von der Kursleitung Andrea Holstein, im „Herzöffnungszentrum“, in Hamburg/Rahlstedt.**

Um in einer Pandemie die Verbreitung von Krankheitserregern zu mindern und Infektionsrisiken zu minimieren, sind die Einhaltung elementarer Regeln für die Hygiene in der Praxis, sowie die persönliche Hygiene seitens der Kursleiterin sowie der Kursteilnehmenden einzuhalten.

Alle Personen, die die Räume des „Herzöffnungszentrum“ betreten, sind darüber hinaus angehalten, sorgfältig die Hygienehinweise der Gesundheitsbehörden zu beachten. Über die Hygienemaßnahmen sind die Kursteilnehmenden in geeigneter Weise durch die Kursleiterin zu informieren.

**Die wichtigsten und effektivsten Maßnahmen für den Schutz vor Vireninfectionen sind:** • Einhalten des Mindestabstandes von 1,50 Meter • Regelmäßiges und gründliches Händewaschen mit Seife und Wasser (20 – 30 Sekunden lang) • Niesen und Husten in die Armbeuge oder in ein Taschentuch, keinesfalls in die Hand • Vermeiden von direkten Berührungen • **Tragen von Mund-Nasen-Schutz: Beim Betreten/ Verlassen des „Herzöffnungszentrums“ sowie im Treppenhaus, ist eine Schutzmaske zu tragen, im Kursgeschehen kann darauf verzichtet werden.** • **Kursteilnehmende mit Erkältungssymptomen (Hustenreiz, Schnupfen, etc.) dürfen das „Herzöffnungszentrum“ nicht betreten.**

### **Die Regelungen im Einzelnen:**

**Teil 1:** Kurs Beim Eintreten und Verlassen des „Herzöffnungszentrums“ hat die Kursleitung Sorge zu tragen, dass es keinen „Gegenverkehr“ von anderen Kursteilnehmenden im Treppenhaus gibt. Alle Kursteilnehmende achten auf den vorgeschriebenen Mindestabstand und tragen beim Betreten der Praxis einen MundNasen-Schutz. **Beim Eintreten der KursteilnehmerInnen in den Kursraum werden diese von der Kursleitung angewiesen, die Hygiene-Regeln einzuhalten (Handhygiene, Abstand halten, etc.).**

Zur Vermeidung der Übertragung durch Tröpfcheninfektion wird auch im Kursbetrieb ein Abstand von mindestens 1,50 Metern eingehalten werden. Das bedeutet, dass die Matten in den Kursräumen entsprechend weit auseinander gelegt werden und damit weniger Kursteilnehmende pro Raum zugelassen sind als im Normalbetrieb.

Die KursteilnehmerInnen sollen eine feste Platzordnung einhalten, die dokumentiert werden und eingehalten werden muss. **Zudem werden die Kursteilnehmenden in einer Liste mit Anschrift, Telefonnummer oder Mailkontakt eingetragen. Diese Dokumentation muss dem Gesundheitsamt zur Fallnachverfolgung auf Verlangen unverzüglich zur Verfügung gestellt werden können.** Die Platzordnung ist von der Kursleiterin 4 Wochen aufzubewahren und danach zu vernichten.

Besonders wichtig ist auch im Kursraum das regelmäßige und richtige Lüften, da dadurch die Innenraumluft ausgetauscht wird. **Mehrmals täglich, mindestens alle 45- 60 Minuten, ist eine Stoßlüftung bzw. Querlüftung durch vollständig geöffnete Fenster über mehrere Minuten vorzunehmen.** Eine alleinige Kipplüftung ist weitgehend wirkungslos, da durch sie kaum Luft ausgetauscht wird. Es kann zusätzlich zum Stoßlüften, wenn es die Außentemperaturen zulassen, eine Kipplüftung während des Kurses erfolgen.

**Alle benötigten Utensilien für den Entspannungskurs (Decke, Getränke, Wertsachen etc.) sind in einer Tasche mitzubringen und mit in den Kursraum zu nehmen. Die Jacken und Schuhe werden in der Garderobe ausgezogen.**

Im Anschluss des Kurses werden Matten, Türklinken und ggf. Lichtschalter desinfiziert, ebenso die Toilette. Die Teeküche wird nur von der Kursleitung benutzt.

**Die Kursleiterin und die Kursteilnehmenden sind angehalten, folgende Hygieneregeln zu beachten:**

- Berühren von Augen, Mund oder Nase mit den eigenen Händen vermeiden • **Abstand halten zu anderen Personen - mindestens 1,50 Meter** • Kein Anhusten und Anniesen von anderen Personen. Husten und Niesen in die Armbeuge oder ein Taschentuch gehören zu den wichtigsten Präventionsmaßnahmen. Beim Husten oder Niesen größtmöglichen Abstand zu anderen Personen halten, am besten wegdrehen.
- **Die Kursleitung darf aufgrund der Hygiene-Vorgaben keinerlei Süßigkeiten, Salziges etc. anbieten, verteilen oder zum selber nehmen hinstellen. Die Decken und Getränke müssen die Kursteilnehmenden aus eben genannten Hygienegründen selber mitbringen.** • Den Kontakt mit häufig genutzten Flächen wie Türklinken möglichst minimieren, z.B. nicht mit der vollen Hand bzw. den Fingern anfassen, ggf. Ellenbogen benutzen.
- **Gründliche Händehygiene: Händewaschen mit Seife für 20 – 30 Sekunden,** auch kaltes Wasser ist ausreichend; entscheidend ist der Einsatz von Seife (siehe auch <https://www.infektionsschutz.de/haendewaschen/>), z.B. nach Husten oder Niesen, nach der Benutzung von öffentlichen Verkehrsmitteln, nach dem erstmaligen Betreten der Kursräume, vor dem Essen, vor dem Aufsetzen und nach dem Abnehmen eines Mund-Nasen-Schutzes, nach dem Toilettengang • Damit die Haut durch das häufige Waschen nicht austrocknet, sollten die Hände regelmäßig eingecremt werden. Die Handcreme ist für den Eigengebrauch von zu Hause mitzubringen.
- **Händedesinfektion:** Grundsätzlich ist die Händedesinfektion nur als Ausnahme und nicht als Regelfall zu praktizieren. Das Desinfizieren der Hände ist nur dann sinnvoll, wenn ein Händewaschen nicht möglich ist und nach Kontakt mit Fäkalien, Blut oder Erbrochenem. Zum Desinfizieren muss Desinfektionsmittel in ausreichender Menge in die trockene Hand gegeben und bis zur vollständigen Abtrocknung ca. 30 Sekunden in die Hände eingerieben werden.

Dabei ist auf die vollständige Benetzung der Hände zu achten (siehe auch [www.aktion-sauberehaende.de](http://www.aktion-sauberehaende.de)).

• **Mund-Nasen-Schutz sind selbst mitzubringen und werden nicht von der Kursleitung gestellt. Im Kurs ist das Tragen von Masken nicht erforderlich, da der Sicherheitsabstand gewährleistet ist. Die Kursleiterin trägt einen Mund-Nasen-Schutz, wenn ein Mindestabstand aus 1,50 Meter nicht möglich ist, z.B. falls Kursteilnehmende eine direkte Korrektur bei den Körperübungen benötigen.**

Mit einem Mund-Nasen-Schutz können Tröpfchen, die beim Sprechen, Husten oder Niesen ausgestoßen werden, abgefangen werden. Das Risiko, eine andere Person anzustecken, kann so verringert werden (Fremdschutz). Dies darf aber nicht dazu führen, dass der Abstand unnötigerweise verringert wird.

## **Teil 2: Hygiene im „Herzöffnungszentrum“**

### **Eingangsbereich: Verzicht auf Händeschütteln und weitere Berührungen**

Betreteten von Räumen und Treppen, die von mehreren Personen benutzt werden (Garderobe, Teeküche, Kursräume, Toilette etc.), dürfen grundsätzlich immer nur einzeln betreten werden. **Das Warten vor dem Betreten der Räume erfolgt unter Beachtung der Abstandsregel. Gleiches gilt für die Benutzung von Treppen. Diese sollen immer nur einzeln bzw. nacheinander betreten werden, damit der Mindestabstand gewahrt bleibt.**

Personen die Symptome einer COVID-19 Erkrankung aufweisen oder bei denen der Verdacht einer COVID-19 Erkrankung besteht, müssen zunächst zuhause bleiben und sich telefonisch beim jeweiligen Hausarzt zwecks weiterer Schritte (Untersuchung, Test etc.) melden, sowie die Kursleitung informieren. **Aufgrund der Coronavirus-Meldepflichtverordnung i. V. m. § 8 und § 36 des Infektionsschutzgesetzes ist sowohl der begründete Verdacht einer Erkrankung als auch das Auftreten von COVID-19 Fällen dem Gesundheitsamt zu melden.**

Das Hygienekonzept wird vor Beginn der Wiederaufnahme des Präsenzbetriebs auf der Webseite der Kursleitung veröffentlicht. Die Kursleiterin schickt den Kursteilnehmenden die Inhalte des Konzepts als Datei und klärt die Kursteilnehmenden vor Kursbeginn über die Hygiene-Regeln auf. Weitere behördlich veranlasste Regelungen zur Veröffentlichung und Kommunikation von Hygienekonzepten sind zu beachten.