



Vorläufige Grundregeln für die Wiederaufnahme des Capoeira-Trainings

Das Training für Kinder und Erwachsene an den Standorten „Aikido-Schule Köln“ und „Liebfrauenhaus“ findet ab Juni wieder zu den gewohnten Zeiten – allerdings **kontaktlos** – statt.

Die folgenden Regeln gelten als Grundkonzept, um das Risiko einer Infektion maximal zu reduzieren und ein gemeinsames Training zu ermöglichen.

Hierbei ist die Gesundheit aller Capoeiristas und der Gesellschaft das höchste Gut und sollte respektvoll von Allen beachtet und geschützt werden.

Soweit wie möglich sollen alle Trainingseinheiten unter Einhaltung eines Mindestabstands und **wenn möglich im Freien** durchgeführt werden. Es wird mindestens einen Tag vor dem Training darüber informiert, ob das Training im Freien stattfindet.

1. Persönliche Hygiene

- Möglichst Körperkontakte vermeiden: Begrüßung und Verabschiedung erfolgen mit Abstand und berührungsfrei. Es sollte immer ein Mindestabstand von 1,5 m eingehalten werden.
- Gründliche Handhygiene beachten: Händewaschen mit Seife für 20-30 Sekunden nach Husten oder Niesen, nach der Benutzung der öffentlichen Verkehrsmittel, nach dem erstmaligen Betreten des Trainingsgebäudes, vor dem Aufsetzen und nach dem Abnehmen eines Mund- und Nasenschutzes, nach dem Toilettengang.
- Nur mit Abstand Husten und Niesen. Möglichst wegrehen oder Matte verlassen.
- Im Krankheitsfall oder in Verdachtsfällen von infektiösen Krankheitssymptomen zuhause bleiben und sich auskurieren. Du hast in diesen Tagen Trainingsverbot.
- Mit den Händen nicht ins Gesicht fassen
- Gegenstände, wie z.B. Trinkflaschen, dürfen nicht mit anderen Personen geteilt werden
- Der Kontakt mit häufig genutzten Flächen, wie z.B. Türklinken, sollte minimiert werden
- Saubere Capoeirakleidung: Die Capoeirauniform sollte frisch gewaschen sein und keine Blutflecken oder ähnliches aufweisen.
- Beim Betreten und Verlassen der Räumlichkeiten (auch Toilettennutzung) muss ein Mund- und Nasenschutz getragen werden.
- Eine Toilettennutzung ist nur einzeln möglich.

2. Raumhygiene

- Die Fenster der Räume sind während des Trainings geöffnet. Wenn eine Lüftung vorhanden ist, bleibt diese eingeschaltet.
- Türklinken und Lichtschalter werden nach jedem Training gereinigt.
- Die Müllbehälter werden täglich geleert.
- In den Toilettenräumen sind ausreichend Flüssigseife und Einmalhandtücher bereitgestellt.
- Die Toilettenräume werden täglich gereinigt.

3. Training

- Schüler*innen kommen bereits in Capoeirakleidung zum Unterricht. Die Umkleiden und Duschen (falls vorhanden) werden nicht genutzt.
- Die Zahl der Schüler*innen pro Stunde wird auf 15 Personen begrenzt.
- Die Schüler*innen dürfen die Räumlichkeiten erst unmittelbar vor Unterrichtsbeginn betreten und verlassen die Räumlichkeiten direkt nach dem Training.
- Beim Betreten der Räumlichkeiten müssen sich die Schüler*innen in eine Liste mit Vor- und Nachnamen sowie Telefonnummer eintragen. Diese Anwesenheitsliste wird dem Gesundheitsamt zur Fallnachverfolgung auf Verlangen zur Verfügung gestellt.
- Während sowie vor und nach dem Training wird ein Abstand von mindestens 1,5 m eingehalten werden.
- Es werden keine Partnerübungen und keine Roda durchgeführt
- Das Singen ist während des Trainings momentan untersagt.
- Während des Unterrichts sollen die Schüler*innen möglichst an einer Stelle bleiben. Jedem bzw. jeder Schüler*in wird ein fester Platz zugewiesen.
- Die Trainingskleidung ist nach jedem Unterricht zu waschen.
- Alle Trainingsmittel (Pratzen, Instrumente etc.) werden nach jedem Training desinfiziert.

Wir bitten die Eltern, den Aufenthalt in den Räumlichkeiten auf das Nötigste zu reduzieren und die Räume lediglich zu Beginn und zum Ende des Trainings zu betreten.

Das Kindertraining endet 5 Minuten früher und das Erwachsenentraining beginnt 5 Minuten später, sodass ein Kontakt zwischen Kinder- und Erwachsenenkurs vermieden wird.