

## I. Allgemeines

1. Durch Informationen via Email sowie Aushänge in den Räumlichkeiten des Vital-Ateliers werden die entsprechenden Hygienemaßnahmen und Verhaltensregeln kommuniziert.
2. TeilnehmerInnen und PatientInnen mit Symptomen einer Atemwegsinfektion, erhöhter Körpertemperatur oder weiteren Krankheitssymptomen, haben keinen Zutritt zum Vital-Atelier und dürfen nicht am Unterricht teilnehmen. Bei gesundheitlichen Bedenken muss mit einem behandelnden Arzt Rücksprache gehalten werden. Sollten Unsicherheiten bestehen, wird dieser Person ein Teilnahmeverzicht nahegelegt.
3. „2-G-Regelung“: Ein Nachweis über vollständigen Covid-19-Impfschutz oder Genesung ist verpflichtend im Präsenz-Unterricht.

## II. Gebäudezutritt und Publikumsverkehr

1. Hände- bzw. Flächendesinfektionsmittel (mind. „begrenzt viruzid“) werden den TeilnehmerInnen und PatientInnen zur Verfügung gestellt und stehen im Eingangsbereich bzw. im Kursraum aus.
2. Unmittelbar nach Betreten des Vital-Ateliers müssen sich die TeilnehmerInnen und PatientInnen die Hände waschen oder desinfizieren (Desinfektionsmittel vorhanden).
3. Auf Gepflogenheiten des sozialen Miteinanders wie z.B. Händeschütteln, Umarmungen etc. wird aus Sicherheitsgründen verzichtet. Körperkontakte sind strikt zu vermeiden.
4. Weiterhin wird die Husten- und Niesetikette eingehalten. Es soll vermieden werden, sich an/in Gesicht, Mund oder Schleimhäute zu fassen.
5. Die TeilnehmerInnen und PatientInnen sind aufgefordert, eine Mund-Nasen-Schutzmaske mitzubringen. Einweghandschuhe sind nicht verpflichtend und können freiwillig getragen werden. Das Vital-Atelier hält im Ausnahmefall für TeilnehmerInnen und PatientInnen, die keine passende Schutzmaske oder Handschuhe dabei haben, zum Selbstkostenpreis i.H.v. 3€ einfache Schutzutensilien vor.
6. Der Zugang zum Gebäude muss mit Mund-Nase-Bedeckung erfolgen. Die Schutzmaske ist im Eingangsbereich sowie der Toilette zu tragen. Lediglich im Kursraum gilt keine Maskenpflicht, solange der Abstand von 1,5 - 2 Metern zu anderen Personen eingehalten wird. Dennoch ist das Tragen der Schutzmaske empfohlen.
7. Der Umkleideraum ist von der Nutzung ausgeschlossen. Die TeilnehmerInnen und PatientInnen kommen in entsprechender Kleidung, sollen im Eingangsbereich die Schuhe wechseln und sofort den großen Kursraum betreten.
8. Der Aufenthalt in den Räumlichkeiten des Vital-Ateliers – auch im Eingangsbereich – soll so kurz wie möglich sein.
9. Die TeilnehmerInnen und PatientInnen sollen die Toilette nur im absoluten Notfall nutzen.

## III. Kursraum und Nutzung

1. Eine Trainerkorrektur bzw. Einweisung von (Bewegungs-) Ausführungen und Techniken erfolgt kontaktlos verbal. Sollte dabei ein Abstand von 1,5 Metern nicht gewährleistet werden können, gilt Maskenpflicht.
2. Die Nutzung von eigenen mitgebrachten Unterrichtsmaterialien ist empfohlen. Das Vital-Atelier informiert die TeilnehmerInnen und PatientInnen möglichst eine Woche vorab persönlich oder per Email, welche Kleingeräte bzw. Materialien für die nächste Unterrichtseinheit benötigt werden.
3. Die Nutzung der eigenen mitgebrachten Matte ist empfohlen. Bei Nutzung von Geräten und Matten ist immer ein selbst mitgebrachtes großes Handtuch, Badetuch oder eine Decke unterzulegen (mind. 200 x 80cm). Das Vital-Atelier hält im Ausnahmefall für TeilnehmerInnen und PatientInnen, die kein passendes Tuch dabei haben, zum Selbstkostenpreis i.H.v. 3€ eine Decke vor.
4. Falls Kleingeräte des Vital-Ateliers im Ausnahmefall benutzt werden, müssen diese von den TeilnehmerInnen und PatientInnen vor- und nach Gebrauch desinfiziert werden. Unterrichtsequipment (z.B. Gewichtsmanschetten, Decken, Kissen etc.), deren Kontaktflächen schlecht zu desinfizieren sind, werden nicht zu Verfügung gestellt.
5. Während des Unterrichts im Kursraum gilt grundsätzlich keine Maskenpflicht, solange der Abstand von 1,5 - 2 Metern zu anderen Personen eingehalten wird. Dennoch ist das Tragen der Schutzmaske empfohlen.
6. Es werden nur kontaktlose Unterrichts- und Trainingsformen angeboten.
7. Aufgrund der Aerosolbelastung ist ein hochintensives Ausdauertraining (HIIT und anaerobes Schwellentraining etc.) unzulässig. Dieses wurde in der Vergangenheit und wird in Zukunft im Vital-Atelier grundsätzlich nicht angeboten. Dennoch wird künftig auch auf ausdauerlastige Bewegungsformen verzichtet.
8. Zwischen den Unterrichtsgruppen wird eine Wechselzeit von mind. 15 min. vorgesehen, so dass sich zwei Gruppen nicht im Eingangsbereich bzw. Kursraum begegnen und der wechselnde Publikumsverkehr im Gebäude minimiert wird. Die TeilnehmerInnen und PatientInnen werden höflich gebeten, etwa 5 Minuten vor Unterrichtsbeginn zu erscheinen und das Gebäude unmittelbar nach Unterrichtsende zu verlassen.
9. Die Namen der anwesenden Teilnehmer werden in jeder Unterrichtsstunde durch die Übungsleitung dokumentiert, um Infektionsketten nachvollziehen zu können.

## IV. Reinigung und Belüftung

1. Falls im Ausnahmefall Kleingeräte und Unterrichtsmaterialien des Vital-Ateliers genutzt werden, müssen diese von den TeilnehmerInnen und PatientInnen vor- und nach Gebrauch desinfiziert werden.
2. Das Vital-Atelier stellt sicher, dass die Räumlichkeiten regelmäßig per Fenster- und Tür-Lüftung gelüftet werden. Zudem verfügt das Vital-Atelier über eine Abluftanlage sowie Raumlufreiniger und Luftentfeuchtungsgeräte.
3. Das Vital-Atelier stellt sicher, dass die Unterrichtsfläche sowie alle genutzten Räume sowie das WC inklusive aller Kontaktflächen einmal täglich mit entsprechenden antibakteriellen und -viralen sowie fettlösende Reinigungsmittel erfolgt.
4. Das Vital-Atelier stellt sicher, dass der anfallende Abfall einmal täglich entsorgt wird.