

## 2 stufige – Checkliste

### **für Aktivitäten im Umfeld mit anderen Menschen,**

vom 04. Mai 2020 – vorab gültig bis zum 31.12.2020

#### **Vorbemerkung:**

Trotz vieler medialer Informationen ist der Corona Virus, welcher gegenwärtig als Pandemie eingestuft wird, noch nicht ausreichend erforscht und verstanden. Daher beruhen viele Maßnahmen auf Vermutungen oder politischem Kalkül, welche bei den Menschen Panik und Verunsicherung auslösen können.

In der kommenden Zeit wird die Psyche vieler Mitbürger besonders stark belastet, da unser Alltag durch eingeschränkte soziale Kontakte reglementiert ist. Isolation zuhause, Wegfall von Freizeitaktivitäten, verstärkter Bewegungsmangel und minimierter sozialer Umgang mit anderen Menschen begünstigen diesen Umstand. Auf Dauer schwächt dies auch die Selbstheilungs-Mechanismen unseres Körpers. Das sind aber genau die Stärken womit sich jeder gegen Krankheiten jeglicher Art erfolgreich behaupten kann und konnte. Daher ist es ein Grundanliegen gegen künstlich geschürte Ängste aufzuklären. In der gegenwärtigen Situation gibt es nur wenige Dinge die mit Sicherheit nützlich sind. Dazu gehört unser Immunsystem und seine Abwehrkräfte die es zu Stärken gilt. **Unter dieser Betrachtung können Sport und Bewegungsaktivitäten auch im Umfeld mit anderen Personen, unter Einhaltung bestimmter Schutzmaßnahmen, ausgeübt werden.**

*Eine Empfehlung des [Institut für Bewegungskunst Nürnberg](#)*

Diese Checkliste ist eine Empfehlung und kann keine Garantie sein, dass man sich nicht mit einer Krankheit infiziert. Jeder kann im Fall von Unsicherheit grundsätzlich nicht an Aktivitäten im Umfeld anderer Menschen teilnehmen. Jeder entscheidet das selbst, Eltern entscheiden für ihre Kinder und ein Vormund entscheidet entsprechend für die Person für die er eine Vormundschaft ausübt.

#### **Check Stufe 1: Trainiere ich im Umfeld wo sich anderen Menschen aufhalten?**

1. Habe ich mittleren bis starken Husten, Erkältung, Halsschmerzen, Verschnupfung, Fieber oder Schweiß-Ausbrüche?
2. Habe ich seit kurzem Atemnot bzw. schweren Atem oder Schmerz im Brustkorb?
3. Habe ich über einige Tage Geruchs- oder Geschmacksverlust (gehabt)?
4. Habe ich seit kurzem Durchfall?

➔ Trifft einer dieser Punkte mit ja zu darf ich am Training nicht teilnehmen. Ich suche eine ärztliche Behandlung auf um wieder zur Genesung zu gelangen!

#### **Check Stufe 2: Beim Training im Umfeld mit anderen Personen!**

1. Hände und Gesicht vorher mit kaltem Wasser gründlich waschen -> *frisches Handtuch verwenden & nicht gleich wieder das Handy in die Hand nehmen!*
2. Beim Begrüßen kein Händeschütteln, Umarmen oder Küsschen untereinander!

3. Beim Training halten wir einen Abstand von mehr als 2m, wenn möglich 5m zueinander ein. Im Freien schützt uns dazu die frische Luft und der Luftzug. Beim Training in der Turnhalle haben wir erfahrungsgemäß viel Platz und können unsere Abstände nahezu verdoppeln.
4. In der Turnhalle dürfen freiwillig auch Schutzmasken beim Betreten und während des Trainings getragen werden. Die Schutzmasken sollten möglichst frisch sein und dürfen nicht im freien Raum offen abgelegt werden. Benutzte Schutzmasken werden wieder mitgenommen (in einer Plastiktüte!) und zuhause fachgerecht entsorgt. Sie dürfen nicht in der Schule oder im Turnhallenbereich entsorgt werden!
5. Die Umkleieräume werden erst betreten, wenn die letzte Person von anderen Sportgruppen den Raum verlassen hat. Gleichfalls ist während des Wechsels der Bekleidung die Tür geschlossen zu halten. Personen, die nicht zum Taijiquan/Tai Chi – Unterricht gehören, dürfen den Umkleieraum erst betreten, wenn der letzte von uns den Umkleieraum verlassen hat.

Im Umkleieraum für die Gymnastikhalle in der Peter-Vischer-Schule dürfen sich nur maximal 3 Personen gleichzeitig umziehen. Der Abstand von 2m zueinander ist dabei strikt einzuhalten. Das Umkleiden muss zügig erfolgen. Es ist daher besser schon 10min früher da zu sein.

Ich empfehle bereits zuhause die Sportkleidung anzulegen und nur noch die Schuhe im Umkleieraum zu wechseln.