

# Schutzmassnahmen während der Rhythmik-Lektion

---

## 1. Grundsätzliche Regeln

- Die vom BAG vorgegebenen Hygiene- und Distanzregeln gelten während der ganzen Woche
- Bei Verspüren von folgenden Symptomen, bitte sofort melden und den Kurs absagen:
  - ⇒ Erhöhte Körpertemperatur
  - ⇒ Husten
  - ⇒ Beeinträchtigung des Geschmackssinns
  - ⇒ Allgemeine Krankheitssymptome
- In die Armbeuge oder in ein Taschentuch Husten oder Niesen.
- Vermeiden von Körperkontakt mit anderen Teilnehmern und der Lehrperson. Beachten der Abstandsregel von ca. 1.5m während der ganzen Woche. Wenn für kurze Momente dieser Abstand nicht eingehalten ist, so ist dies unproblematisch.



## 2. Kursraum

- Kursraum: Bitte mit gewaschenen oder desinfizierten, sauberen Händen den Raum betreten.
- Die Stühle stehen im Kreis 1.5m weit auseinander. Bitte so beibehalten.
- Die Stühle und nach dem Kurs eigenständig desinfizieren (je nach Kursort).
- Die Fenster bleiben, wenn möglich offen.
- Wir werden keine Übungen mit Körperkontakt machen und den benötigten Abstand einhalten.
- Schutzmaske tragen, damit wir auch singen können.
- Direkt nach dem Kurs bitte Hände wieder reinigen.
- Auch in Gesprächen den Abstand von 1.5m einhalten.



## 3. Richtiges Verwenden der Gesichtsmasken gemäss SUVA

- Der Schutz ist nur gewährleistet, **wenn die Maske korrekt getragen wird** (Anpassung an die Gesichtsform, korrektes An- und Ausziehen).
- Vor dem Anziehen der Maske die Hände mit Wasser und Seife waschen oder ein Händedesinfektionsmittel benutzen.
- Mit der Hygienemaske sorgfältig Mund, Nase und Kinn bedecken und sie gut befestigen, damit zwischen dem Gesicht und der Hygienemaske möglichst keine Lücken bestehen.
- Den Mundschutz dabei möglichst nur weit hinten an den Bändern berühren bzw. am Verschluss. Nicht an die Innenseite fassen.
- **Die Maske nicht mehr berühren**, sobald sie aufgesetzt ist. Nach jeder Berührung einer getragenen Hygienemaske die Hände mit Wasser und Seife waschen oder ein Händedesinfektionsmittel benutzen.

- Nach dem Abziehen und Entsorgen der Hygienemaske Hände mit Wasser und Seife waschen oder ein Händedesinfektionsmittel benutzen.
- Hygienemasken bei Durchfeuchtung durch eine neue, saubere und trockene Maske ersetzen.
- Hygienemasken dürfen nicht wiederverwendet werden. Nach jeder Verwendung sofort nach dem Ausziehen wegwerfen.
- Die gebrauchte Maske am besten in einem kleinen verschliessbaren Plastiksack geben. Dieser kann dann mit dem normalen Abfall entsorgt werden.
- Ich schütze andere mit dem Tragen der Maske!

### Masken richtig benutzen



Hände waschen



Bänder anfassen und Maske platzieren



Bänder hinter den Ohren fixieren



Nase, Mund und Kinn müssen bedeckt sein



Wenn durchnässt, auswechseln



Maske nicht anfassen oder verschieben



Hände waschen




Bänder greifen und Maske abnehmen


In Plastikbeutel legen und entsorgen

### Hände richtig desinfizieren


Geben Sie das Desinfektionsmittel in die trockenen Hände und führen Sie die Desinfektion Schritt für Schritt durch.




1 Desinfektionsmittel in den Handflächen und auf den Handgelenken verreiben




2 Mit der linken Handfläche über den rechten Handrücken und der rechten Handfläche über den Linken




3 Handfläche auf Handfläche mit verschränkten und gespreizten Fingern reiben



4 Außenseite der Finger auf gegenüberliegende Handfläche legen und mit verschränkten Fingern Desinfektionsmittel einreiben



5 Kreisendes Reiben des rechten Daumens in der geschlossenen linken Handfläche und dann umgekehrt



6 Fingerkuppen der linken Hand in der rechten Handfläche kreisend reiben anschließend umgekehrt

Nach Beendigung des 6. Schrittes alle einzelnen Schritte bis zur angegebenen Einreibedauer wiederholen. Für ein sicheres Ergebnis sollte jeder Schritt 5 x durchgeführt werden. Entnehmen Sie im Bedarfsfall erneut Desinfektionsmittel und achten Sie darauf, die Hände während der gesamten Einreibzeit feucht zu halten.