

Unsere Corona-Hygienemaßnahmen für Gymball Drumming

Stand Mai 2020

- Bitte kommt pünktlich zum Kurs (nicht Vorher) und verlässt nach dem Kurs zügig die Räumlichkeiten. Achtet darauf, dass dabei die 1,5 m Abstand möglichst immer eingehalten werden.
- Die Nutzung der Umkleide ist nicht gestattet. Kommt bitte am liebsten schon fertig umgezogen, damit es nicht zu längeren „Aufhaltezeiten“ im Raum kommt. Die Toilette darf nur einzeln genutzt werden (und natürlich nicht das Händewaschen 20 – 30 Sekunden vergessen 😊)
- Bitte vermeidet zur Begrüßung das Händeschütteln, Umarmungen, etc.
- Tragt beim reinkommen in das Gebäude eine Mund-Nasen-Schutz, diese kann für die Dauer des Trainings abgenommen werden
- Der Raum wird vor, während und nach dem Kurs gelüftet. Bitte kein eigenständiges Handeln.
- Lichtschalter, sowie Fenstergriffe werden nur von der Kursleitung betätigt
- Bitte denkt an die Nies- und Hustetikette – nur in die Armbeuge
- Die Stunde wird in einem mäßigen Rahmen durchgeführt, damit es nicht zu einer schweren Stoßatmung kommt. Bitte achtet, da auch selbst auf Euch und macht lieber zwischendurch eine kurze Pause, falls benötigt. Es wird nur noch am eigenen Ball getrommelt. Zusätzlich bringt bitte jede eine Iso- oder Yogamatte mit.
- Die Bälle, sowie Drumsticks werden nach jeder Stunde desinfiziert. Gerne könnt ihr auch eure eigenen Bälle bzw. Drumsticks mitbringen.
- Bei Krankheitsanzeichen (insbesondere bekannten Corona Anzeichen) darf nicht an dem Training teilgenommen werden – Ausnahme sind allergische Reaktionen (Heuschnupfen & Co)
- Die Teilnehmerzahl ist vorerst im Raum begrenzt, je Teilnehmer 5 qm.
- Die Empfehlung, aktuelle Hinweise zu Hygiene- und Abstandsregeln beachten. Ein Desinfektionsmittel für die Hände wird bereitgestellt und kann von jedem genutzt werden.