

Bundesvereinigung für Taijiquan und Qigong Deutschland e.V. - Das Netzwerk

Innerhalb des Vorstandes des BVTQ haben wir uns auf folgende Übergangs-Regeln für Kurse und Ausbildungen unter Anleitung eines*einer Kursleiter*in / Lehrer*in / Ausbilder*in verständigt:

- Training in Kleingruppen im Freien unter Wahrung der Kontaktvorgaben
- Training in Kleingruppen in geschlossenen Räumen. Die Gruppengröße ist anhand der Raumgröße festzulegen. 5 m² pro Teilnehmer*in im Praxisteil sind verpflichtend, im Theorieteil muss zwischen den Teilnehmer*innen untereinander und zu der*dem Referent*in ein Abstand von 1,5 m eingehalten werden
- Einzelunterricht im Freien und in geschlossenen Räumen unter Wahrung der Kontaktvorgaben

Für alle Gruppen gilt:

- Einhaltung der aktuell geltenden Hygiene-Maßnahmen
- Einwilligungserklärung der Teilnehmer*innen mit Risikobeschreibung, Hinweisen zu Restrisiko und Weisungsbefugnis der*des Kursleiter*in / Lehrer*in / Ausbilder*in muss eingeholt werden (s. Anlage 1)
- Schließung der Umkleiden und Einplanung von Wechselzeiten zwischen den einzelnen Gruppen, um Überschneidungen zu vermeiden
- Nach Beendigung des Trainings verlassen die Personen direkt die Trainingsstätte.
- Schulungs- und Übungsräume sowie Toiletten sind fachgerecht zu reinigen (u. a. Desinfektion von Wasserhähnen, Türklinken, genutzte Materialien)
- Möglichkeiten zur Händedesinfektion sowie Einmalhandtücher sind bereitzustellen
- Regelmäßige Lüftung der Schulungs- und Übungsräume auch während des Unterrichts
- Andere Personen als Teilnehmer*innen und Referent*in sollen die Schul- und Übungsräume nicht betreten (Ausnahme: Reinigungspersonal)
- Abstands- und Hygieneregeln sind auch in Pausen einzuhalten
- Bei Vorliegen von Symptomen wie z. B. Fieber, Husten, Schnupfen und/oder grippeähnlichen Symptomen dürfen Lehrende bzw. Teilnehmer*innen nicht an Übungseinheit teilnehmen

Anmerkungen und Empfehlungen für Referent*innen / Kursleiter*innen / Lehrer*innen

- Sie tragen eine besondere Verantwortung für die Teilnehmer*innen
- Sie benötigen Kenntnisse über die Symptome und bekannten Übertragungsformen von Covid-19 (s. Anlage 2: Informationen des Robert-Koch-Instituts werden zur Verfügung gestellt)
- Zu Beginn des Unterrichts müssen sie Abstands- und Hygieneregeln erläutern
- Es ist darauf zu achten, dass Einwilligungserklärung aller Teilnehmer*innen (s. Anlage 1) vorliegen, insbesondere bei Teilnehmer*innen der Risikogruppen. Keine Teilnahme von Personen mit Symptomen!
- Anwesenheitslisten sind persönlich zu führen

Bundesvereinigung für Taijiquan und Qigong Deutschland e.V. - Das Netzwerk

- Partnerübungen sowie taktile Korrekturen sind entsprechend der geltenden Kontaktbeschränkungen zu unterlassen bzw. in Zukunft anzupassen.
- Übungen, die zu einer erheblichen Beschleunigung der Atmung führen (Aerosolbildung) werden in geschlossenen Räumen nicht geübt.
- Die Verantwortung für die Einhaltung der Maßnahmen obliegt dem jeweiligen Anbieter (Lehrer / Kursleiter / Schule). Die Gesundheitsbehörde hat jederzeit das Recht, die Einhaltung der Bedingungen zu überprüfen.

Anmerkungen und Empfehlungen für Teilnehmer*innen

- Teilnehmer*innen müssen das individuelle Risiko sowie den Gesundheitszustand vor Beginn der Übungseinheit selbst einschätzen. Persönliches Abwägen bei erhöhtem Risiko, zwingender Verzicht bei akuten Symptomen.
- Teilnehmer*innen nutzen eigene Materialien (z. B. Matte, Handtuch, Geräte), kein Austausch von Materialien untereinander.
- Teilnehmer*innen dürfen die Schul- und Übungsräume erst nach Händedesinfektion und nur in Anwesenheit der*des Referent*in / Kursleiter*in / Lehrer*in betreten.
- Einwilligungserklärung bitte unterschrieben zur ersten Unterrichtseinheit mitbringen, Anwesenheitslisten werden geführt.
- Teilnehmer*innen folgen den Verhaltens- und Hygieneregeln sowie den Anweisungen der Kursleiter*innen / Lehrer*innen / Ausbilder*innen

Bitte unterstützen Sie uns darin, wieder eine umfassende Unterrichtstätigkeit aufnehmen zu können: zum einen, um den Übenden eine Möglichkeit zu geben, ihre Gesundheit zu stabilisieren und aktiv Ohnmachtsgefühlen zu begegnen; zum anderen, um den Kursleiter*innen / Lehrer*innen / Ausbilder*innen die Existenz zu sichern.

Wir bedanken uns für Ihre Bereitschaft, unser Anliegen unterstützend vorzutragen.

Mit freundlichem Gruß



Annette Deinzer



Claudia Harras

Vorstand BVTQ eV – das Netzwerk

Anlagen

Bundesvereinigung für Taijiquan und Qigong Deutschland e.V. - Das Netzwerk

Anlage 1

Einverständniserklärung Teilnehmer*in

an Übungsangeboten für Taijiquan, Qigong, Meditation
während der Übergangszeit der Corona Pandemie

Name: _____

Vorname: _____

Geburtsdatum: _____

Lehrgang: _____

eMail _____

Telefon _____

Ich bin über die Empfehlungen des BVTQ zur Wiederaufnahme des Unterrichtsbetriebes während der Corona-Pandemie informiert worden. Mir wurden die Verhaltens- und Hygieneregeln erklärt und ich bin bereit, diese einzuhalten und die entsprechenden Anweisungen der unterrichtenden Personen zu befolgen. Mir ist bekannt, dass auch während des Lehrgangs für mich ein Restrisiko besteht, mich mit dem Coronavirus SARS-CoV-2 zu infizieren.

Ich habe mit dem*der Referent*in über mein persönliches Risiko aufgrund meines Alters und/oder meiner Vorerkrankungen gesprochen. Meine Teilnahme ist freiwillig.

Ich erkläre, dass ich bei Krankheitssymptomen und nach Kontakt mit infizierten Personen – insofern ich davon Kenntnis erlange – nicht Übungsangebot teilnehmen werde. Sollte innerhalb von zwei Wochen nach der Teilnahme eine Infektion oder der Kontakt zu einer infizierten Person festgestellt werden, werde ich die unterrichtende Person darüber informieren.

Ich wurde darüber informiert, dass meine personenbezogenen Daten sowie Information über Krankheitssymptome oder den Kontakt zu infizierten Personen zusätzlich zu der bisherigen Verarbeitung ausschließlich unter strengster Beachtung des Datenschutzes verwendet werden, um den Anforderungen des Infektionsschutzgesetzes sowie etwaiger einschlägiger aktueller Vorschriften Genüge zu tun.

Ich willige in die Teilnahme am Kurs unter den oben genannten Bedingungen ein.

Ort, Datum

Unterschrift Teilnehmer*in

Bundesvereinigung für Taijiquan und Qigong Deutschland e.V. - Das Netzwerk

Anlage 2

Infoblatt zum SARS-CoV-2-Virus

für Taijiquan und Qigong - Kursleiter*innen, Lehrer*innen, Ausbilder*innen

Quelle und weitergehende Informationen auf:

https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/Steckbrief.html

1. Übertragungswege

Tröpfcheninfektion: Die hauptsächliche Übertragung erfolgt über Tröpfchen, die beim Husten und Niesen entstehen und beim Gegenüber über die Schleimhäute der Nase, des Mundes und ggf. des Auges aufgenommen werden

Aerosole: Auch wenn eine abschließende Bewertung zum jetzigen Zeitpunkt nicht möglich erscheint, weisen die bisherigen Untersuchungen insgesamt darauf hin, dass eine Übertragung von SARS-CoV-2 über Aerosole im normalen gesellschaftlichen Umgang nicht wahrscheinlich ist.

Kontaktübertragung: Eine Übertragung durch kontaminierte Oberflächen ist insbesondere in der unmittelbaren Umgebung des Infizierten nicht auszuschließen (7), da vermehrungsfähige SARS-CoV-2-Viren unter bestimmten Umständen in der Umwelt nachgewiesen werden können

Bindehäute des Auges als Eintrittspforte: Kann nicht sicher ausgeschlossen werden.

2. Krankheitssymptome

Häufig genannte Symptome/Manifestationen: Husten 51 %, Fieber 42 %, Schnupfen 22 %, Lungenentzündung 2 %

Weitere Symptome: Halsschmerzen, Atemnot, Kopf- und Gliederschmerzen, Appetitlosigkeit, Gewichtsverlust, Übelkeit, Bauchschmerzen, Erbrechen, Durchfall, Konjunktivitis, Hautausschlag, Lymphknotenschwellung, Apathie, Somnolenz.

3. Altersverteilung

< 5 Jahre: 0,8 %; 5–14 Jahre: 2 %; 15–34 Jahre: 24,2 %; 35–59 Jahre: 43,6 %; 60–79 Jahre: 19,4 %; ≥ 80 Jahre: 9,9 %

4. Risikogruppen

(SARS-CoV-2 Steckbrief zur Coronavirus-Krankheit-2019 (COVID-19).

https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/Steckbrief.html. (Stand: 24.4.2020)

Folgenden Personengruppen zeigen ein erhöhtes Risiko für einen schwereren Krankheitsverlauf:

- ältere Personen (mit stetig steigendem Risiko für schweren Verlauf ab etwa 50–60 Jahren; 87 % der in Deutschland an COVID-19 Verstorbenen waren > 70 [Altersmedian: 82 Jahre])
- Raucher (schwache Evidenz)
- stark adipöse Menschen
- Personen mit bestimmten Vorerkrankungen: Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems (z. B. koronare Herzerkrankung und Bluthochdruck), chronische Lungenerkrankungen (z. B. COPD), chronische Lebererkrankungen, Patienten mit Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit), Patienten mit einer Krebserkrankung, Patienten mit geschwächtem Immunsystem (z. B. aufgrund einer Erkrankung, die mit einer Immunschwäche einhergeht oder durch die regelmäßige Einnahme von Medikamenten, die die Immunabwehr beeinflussen und herabsetzen können, wie z. B. Cortison)

5. Inkubationszeit

Unter Inkubationszeit ist die Zeit von der Ansteckung bis zum Beginn der Erkrankung zu verstehen. Sie liegt im Mittel (Median) bei 5–6 Tagen (Spannweite 1 bis 14 Tage) .

6. Dauer der Infektiosität

Bereits 2,5 Tage vor Symptombeginn ist der/die Betroffene infektiös. Das Ende der infektiösen Periode ist momentan nicht sicher anzugeben.

Bundesvereinigung für Taijiquan und Qigong Deutschland e.V. - Das Netzwerk

7. Krankheitsverlauf

Von symptomlosen Verläufen bis zu schweren Lungenentzündungen mit Lungenversagen und Tod.

8. Verbleib des Virus auf Oberflächen

Prinzipiell gilt, dass die Dauer der Vermehrungsfähigkeit von Viren von vielen Einflussfaktoren abhängt, wie z. B. von der Umgebungstemperatur und der Luftfeuchtigkeit. Zur Inaktivierung sind Flächendesinfektionsmittel mit nachgewiesener Wirksamkeit, mindestens dem Wirkungsbereich „begrenzt viruzid“, geeignet. Desinfektionsmittel mit den Wirkungsbereichen „begrenzt viruzid PLUS“ und „viruzid“ können ebenfalls eingesetzt werden.

Auf Kupfer konnten nach vier und auf Karton nach 24 Stunden keine Viren mehr nachgewiesen werden, während diese auf Edelstahl (bis zu 48 Stunden) und Kunststoff (bis zu 72 Stunden) deutlich länger nachweisbar waren (3). Die untersuchte Viruslast war in diesen Untersuchungen jedoch relativ gering (104). In ähnlichen Untersuchungen mit höheren Virustitern von SARS-CoV-1 blieben die Viren bis zu sechs Tage vermehrungsfähig (73).