



**Stand: 05.07.2021**

## **Aktuelle Hygieneregeln für das Tai Chi Forum Berlin**

Im Rahmen der aktuellen Sars-CoV-2-Pandemie gelten im Tai Chi Forum ab dem 07.06.2021 aktualisierte Hygieneregeln. Wir bitten euch, diese Regelungen zu beherzigen, auch wenn es für euch immer noch Einschnitte bedeutet.

### **1. Allgemein**

Es gilt die so genannte „GGG“-Regel, das heißt das alle Besucher\*innen des Tai Chi Forums

- entweder **g**etestet
- oder **g**enesen (bis einschließlich 180 Tage nach der Infektion)
- oder zweifach **g**eimpft (bzw. Nach Infektion einmal geimpft)

sein sollen. Wir bitten euch, zu den Kursen die entsprechenden Nachweise mitzubringen. Ggf. kann im Tai Chi Forum auch ein so genannter Antigen-Schnelltest angeboten werden.

### **2. Verkürzte Kursdauer und eingeschränkte Kursinhalte**

Um direkte Kontakte zwischen Teilnehmer\*innen so gering wie möglich zu halten, wird die Kursdauer verkürzt (in der Regel auf 1 h 15 min). Die zusätzliche Zeit steht euch für das Umkleiden zur Verfügung.

Push Hands, Tests und taktile Haltungskorrekturen werden vorerst noch nicht durchgeführt.

### **3. Lüftungskonzept**

Mindestens in den Unterrichtspausen sowie ca. alle 30 Minuten während des Unterrichts wird stoßgelüftet.

### **4. Umkleiden**

Im Erdgeschoss darf sich pro Kabine nur eine Person aufhalten, im Obergeschoss können sich gleichzeitig maximal 4 Personen in der Umkleidekabine aufhalten. Wir bieten an, dass sich einige von euch zusätzlich auch im Übungsraum umziehen können. Wer keinen Platz zum Umziehen bekommen kann, soll unter Einhaltung der Abstandsregeln warten. Wir bitten euch, das Umkleiden zügig vorzunehmen und nicht im Umkleidebereich zu verweilen.

### **5. Händedesinfektion**

Wir bitten euch, vor Betreten und nach Verlassen der Übungsräume die Hände zu desinfizieren. Dazu steht pro Etage ein wandständiger Desinfektionsmittel-Spender zur Verfügung.

### **6. Persönlicher Mund-Nasen-Schutz**

Wir bitten euch, während eures Aufenthaltes im Tai Chi Forum mindestens einen so genannten medizinischen Mund-Nasen-Schutz (Stoffmaske nicht ausreichend) zu tragen. Während des eigentlichen Unterrichts darf diese Maske abgesetzt werden.

### **7. Anwesenheitsliste**

Eure Anwesenheit und der „GGG“-Nachweis wird in einer Liste erfasst; die Daten werden nach 14 Tagen gelöscht. Darüber hinaus besteht die Möglichkeit eines individuellen Kontaktprotokolls per QR-Code-Login für entsprechende Smartphone-Apps („LUCA“, „Corona-Warn-App“)