

# Hygieneplan des Munich Ballet Centres

## Allgemeines

- Bei **Krankheitszeichen** (z.B. Fieber, trockener Husten, Atemproblemen, Verlust des Geschmacks-/Geruchssinns, Halsschmerzen oder Gliederschmerzen) müssen Teilnehmer\*innen und Schüler\*innen der Ballettschule auf jeden Fall zu Hause bleiben und dürfen weder am Unterricht teilnehmen, noch die Ballettschule besuchen/betreten. Auch ärztlich abgeklärte reine Erkältungen berechtigen nicht zur Unterrichtsteilnahme.
- **Gründliche Händehygiene** (vor dem Betreten des Ballettsaals; nach dem Kontakt mit Türgriffen, Haltegriffen etc.; nach einem Toiletten-Gang; nach dem Naseputzen, Husten oder Niesen):
  - a) **Händewaschen** mit Seife für 20 Sekunden oder
  - b) **Händedesinfektion**. Das sachgerechte Desinfizieren der Hände ist dann sinnvoll, wenn ein gründliches Händewaschen nicht möglich ist. Dazu muss das bereitstehende Desinfektionsmittel in ausreichender Menge in die trockene Hand gegeben und bis zur vollständigen Abtrocknung ca. 30 Sekunden in die Hände einmassiert werden. Dabei ist auf die vollständige Benetzung der Hände zu achten.
- **Öffentlich zugängliche Gegenstände** wie Türklinken zur oder in der Ballettschule möglichst nicht mit der vollen Hand bzw. den Fingern anfassen, ggf. Ellenbogen benutzen.
- **Husten- und Niesetikette**: Husten und Niesen in die Armbeuge gehören zu den wichtigsten Präventionsmaßnahmen. Beim Husten oder Niesen größtmöglichen Abstand zu anderen Personen halten, am besten wegrehen.
- **Mund-Nasen-Schutz (MNS)** oder eine textile Barriere (Mund-Nasen-Bedeckung, „community mask“ oder Behelfsmaske) sollten vor allem auf dem Weg zur Ballettschule getragen werden. Damit können Tröpfchen, die beispielsweise beim Sprechen, Husten oder Niesen ausgestoßen werden, abgefangen werden. Das Risiko, eine andere Person durch Husten, Niesen oder Sprechen anzustecken, kann so verringert werden (Fremdschutz). Diese Masken sollen jedoch nicht während des Unterrichts im Ballettsaal der Ballettschule getragen werden; hierfür ist das konsequente Einhalten des Sicherheitsabstands wichtig.
- Alle Personen in den Räumen der Ballettschule (Schüler\*innen, Lehrer\*innen, sonstige Dritte) haben stets mindestens 1,50 m Abstand voneinander zu halten.
- Keine Berührungen, Umarmungen, und kein Händeschütteln.
- Mit den Händen nicht das Gesicht (insbesondere die Schleimhäute) berühren, d.h. nicht an Mund, Augen und Nase fassen. Stirnband ist empfohlen (s. Bild).



# Distanzregeln

## Unterricht:

- Mindestens 2m Abstand bzw. 4m<sup>2</sup> pro Teilnehmer\*in (ggf. Markierungen an der Stange bzw. Boden).
- Verzicht auf taktile Korrekturen.
- Übungen werden kontaktfrei durchgeführt.
- Übungen werden keine dynamischen und raumgreifenden Bewegungsabläufe beinhalten (Minimierung der Luftverwirbelung im Raum).
- Konditionsübungen, die eine schwere, tiefe Atmung hervorrufen, werden vermieden.
- Unterrichtseinheiten werden so verkürzt, dass keine Begegnungen der Teilnehmer\*innen beim Kurswechsel stattfinden.
- Für die Zeit des eingeschränkten Unterrichts behält sich die Ballettschule das Recht vor, die Übungsgruppen neu einzuteilen und zu gestalten. Damit wird insbesondere sichergestellt, dass der 2m Mindestabstand angehalten wird.
- Während des Trainings in Kleingruppen müssen sich diese so über die vollständige Fläche des Ballettsaals – in beiden Dimensionen – verteilen, dass sie auch bei den anschließenden Bewegungen den Sicherheitsabstand zu keiner Zeit unterschreiten.
- Partnertänze, Tanzfiguren oder Choreografien, die auf körperlichem Kontakt von zwei Tänzer\*innen beruhen, sind derzeit ausgeschlossen.
- Zur Vermeidung der Übertragung durch Tröpfcheninfektion muss auch im Unterrichtsbetrieb der Ballettschule stets ein Abstand von mindestens 1,50 Metern eingehalten werden. Das bedeutet, dass die Übungen und Choreografien der Leiterin der Ballettschule so gestaltet sind, dass die Schüler\*innen stets den Sicherheitsabstand einhalten können. Es liegt aber in der Verantwortung jedes Einzelnen, jederzeit auf den Sicherheitsabstand zu achten. Die Leiterin der Ballettschule wird die Einhaltung des Mindestabstands während der Unterrichtseinheiten laufend prüfen.
- Wo möglich, sind Orte an der frischen Luft Räumlichkeiten vorzuziehen, um den Mindestabstand ggf. zu vergrößern.

## Besondere Hinweise:

- In das Studio einzeln eintreten.
- Eltern/Begleitpersonen müssen die Wartezeit während der Kindertanz-Angebote außerhalb der Räume der Ballettschule verbringen.
- Fahrgemeinschaften für die An- und Abfahrt sind zu vermeiden.

## **Hygieneregeln (für Schüler\*innen bzw. Lehrer\*innen)**

- Das Umziehen vor und nach dem Training ist bis auf Weiteres untersagt. Sowohl Kinder als auch Erwachsene müssen zum Training bereits in der Übungskleidung erscheinen. Das Ablegen von Jacken sowie der – verpflichtende! – Wechsel der Schuhe ist davon selbstverständlich ausgenommen.
- Beim Eintreffen sowie Verlassen der Räume sind die Hände zu waschen und zu desinfizieren.
- Ballettstangen sind nach jeder Unterrichtseinheit zu reinigen und zu desinfizieren.

- Türklinken sind in angemessenen Abständen zu reinigen.
- Räumlichkeiten sind ausreichend während bzw. nach der Unterrichtsstunde zu lüften.
- Ausschließlich eigene Trainingsutensilien sind zu nutzen (Matten, Thera-Band etc.)
- Verstärkte Hygienepflege der Toilettenbereiche.

## **Besondere Regeln**

- Menschen, die zu einer Risikogruppe gehören, dürfen nicht an Präsenzveranstaltungen teilnehmen.
- Die Alterszulassung zum Tanzunterricht erfolgt erst ab dem 10. Lebensjahr (in Anlehnung an die Empfehlungen der Forschungsgemeinschaft Leopoldina und die Forderung der Bildungsgewerkschaft GEW – „wirksamer Schutz für Schüler\*innen und Lehrer\*innen“).
- Für Grundschüler\*innen unter 10 Jahren: sobald die öffentlichen Grundschulen wieder zu 100 % öffnen.
- Für Kinder von 3 – 5 Jahren: sobald die Kitas wieder zu 100 % öffnen.
- Aufenthaltsbereiche werden gesperrt.

Stand Juni 2020