



Die 5 Grundsätze für die Aktivitäten während den Modulen

1. Nur symptomfrei die Module besuchen

2. Abstand halten

Es gelten nach wie vor die Abstandsregeln von 1.5 Metern. Bei bestimmten Modulen und Zirkusspielen ist Körperkontakt zulässig.

3. Hände waschen

Händewaschen spielt eine entscheidende Rolle bei der Hygiene. Wer seine Hände vor und nach dem Training gründlich mit Seife wäscht, schützt sich und sein Umfeld.

4. Mund– und Nasenschutz (Schutzmasken)

Wir empfehlen den Dozent*innen und Teilnehmer*innen grundsätzlich das Tragen von Mund- und Nasenschutz (Schutzmasken) während des Unterrichts. Während den Pausen, die ausserhalb des Gebäudes stattfinden entfällt die Tragepflicht.

5. Präsenzlisten

Enge Kontakte zwischen Personen müssen auf Aufforderung der Gesundheitsbehörde während 14 Tagen ausgewiesen werden können. Um das Contact – Tracing zu vereinfachen, führt CASCADE für sämtliche Module Präsenzlisten.

6. Beständige Gruppen

Die Module finden grundsätzlich in beständigen Gruppen statt. Gäste sind zugelassen, sofern sie symptomfrei sind.



Ablauf

1. Wir empfehlen grundsätzlich das Tragen von Mund-und Nasenschutz (Schutzmaske) ins besondere dann, wenn der Abstand von 1, 5 Metern zu anderen Personen nicht eingehalten werden kann und wenn kein physischer Schutz vorhanden ist. Mit physischem Schutz ist zum Beispiel eine Trennwand gemeint.
2. Das Tragen einer Maske in der Öffentlichkeit dient in erster Linie zum Schutz von anderen Personen. Eine infizierte Person kann bereits zwei Tage vor Auftreten der Symptome ansteckend sein, ohne es zu wissen. Wenn also auf engem Raum alle Personen eine Maske tragen, wird jede Person von den anderen geschützt. Durch das Maskentragen ist kein hundertprozentiger Schutz gewährleistet, jedoch verlangsamt sich so die Ausbreitung des neuen Coronavirus.
3. Es steht für die weiblichen und männlichen Teilnehmer*innen 1 gemeinsame Garderobe zur Verfügung. Wir bitten darauf Rücksicht zu nehmen.
4. Die Module werden in bequemer Trainingskleidung durchgeführt. Das Tragen von Gymnastik- oder Turnschläppchen ist Pflicht. Barfuss oder in rutschfesten Socken zu trainieren ist aus hygienischen und Sicherheitsgründen verboten.
5. Wir bitten Sie pünktlich zu den Modulzeiten zu erscheinen. Es stehen keine Warteräume zur Verfügung Denken Sie an ausreichend Verpflegung. Teilen sie Ihre Verpflegung und Getränke nicht mit anderen Teilnehmer*innen
6. Wir empfehlen eine eigene Yogamatte und Handtuch zu den Modulen mitzubringen
7. Nach dem Umkleiden, vor und nach den Pausen waschen Sie bitte Ihre Hände mit Seife. Ausserdem stehen ausreichend Desinfektionsmittel zur Verfügung
8. Nach dem Händewaschen können Sie den Saal in Gerätschuhen oder Gymnastikschuhen betreten.

Wir bitten um Verständnis und danken für Ihre Mithilfe. Ihr CASCADE-Team



Krankheitssymptome

Das neue Coronavirus kann sehr unterschiedliche Krankheitssymptome zeigen.

Die häufigsten Symptome sind:

- Symptome einer akuten Atemwegserkrankung (Halsschmerzen, Husten (meist trocken), Kurzatmigkeit, Brustschmerzen)
- Fieber
- Plötzlicher Verlust des Geruchs- und/oder Geschmackssinns

Zudem sind folgende Symptome möglich:

- Kopfschmerzen
- Allgemeine Schwäche, Unwohlsein
- Muskelschmerzen
- Schnupfen
- Magen-Darm-Symptome (Übelkeit, Erbrechen, Durchfall, Bauchschmerzen)
- Hautausschläge

Die Krankheitssymptome sind unterschiedlich stark, sie können auch leicht sein. Ebenfalls möglich sind Komplikationen wie eine Lungenentzündung.

Nehmen Sie Kontakt mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt auf, wenn bei Ihnen Krankheitssymptome auftreten, die Sie beunruhigen. Im Abschnitt Allgemeine gesundheitliche Beschwerden finden Sie weitere Informationen dazu.

Wenn Sie eines oder mehrere der häufig vorkommenden Symptome haben, sind Sie eventuell am neuen Coronavirus erkrankt. Lesen Sie die Anweisungen auf der Seite Vorgehen bei Symptomen und möglicher Ansteckung und halten Sie sich konsequent daran.

Aus: <https://www.bag.admin.ch/bag/de/home/krankheiten/ausbrueche-epidemien-pandemien/aktuelle-ausbrueche-epidemien/novel-cov/krankheit-symptome-behandlung-ursprung.html#-313933553>