

1. ZENTRALE HYGIENE Maßnahmen

Das neuartige Coronavirus ist von Mensch zu Mensch übertragbar. Der Hauptübertragungsweg ist die Tröpfcheninfektion über die Atemwege. Darüber hinaus ist eine Infektionsübertragung auch indirekt über die Hände möglich, die dann mit Mund-, Nasenschleimhaut oder der Augenbindehaut in Kontakt kommen. Die wichtigsten Maßnahmen im Überblick:

Zum Schutz unserer Teilnehmer und Dozenten machen wir von unserem Hausrecht Gebrauch und akzeptieren keine Masken-Attests. Seminare und Ausbildungen werden mit FFP2-Masken, alternativ medizinische Masken, durchgeführt.

Das Tragen einer FFP2-Maske, alternativ einer medizinischen Maske, ist bereits beim Betreten des Gebäudes verpflichtend. Ansammlungen der Teilnehmer vor der Eingangstür sind unbedingt zu vermeiden.

- Abstandsgebot: Mindestens 1,50 m Abstand halten. Davon ausgenommen sind solche Tätigkeiten, bei denen eine engere körperliche Nähe nicht zu vermeiden ist; in diesen Fällen sind geeignete Schutzmaßnahmen wie das Tragen einer FFP2-Maske oder höherwertig erforderlich.

Die Clownsasen müssen in euren privaten Sachen sein und wir raten diese öfters mit heißem Wasser und Seife abzuwaschen. Eure Masken müsst ihr während des gesamten Aufenthalts tragen, Clownsasen solltet ihr bei Euch tragen und nicht öffentlich ablegen.

- Gründliche Händehygiene (z. B. nach dem Naseputzen, Husten oder Niesen; nach der Benutzung von öffentlichen Verkehrsmitteln; nach Kontakt mit Treppengeländern, Türgriffen, Haltegriffen etc., vor und nach dem Essen; vor dem Wechsel einer Maske, nach dem Toiletten-Gang) durch:

a) Händewaschen für 20 – 30 Sekunden

b) Händedesinfektion: wir stellen Desinfektionsmittel an verschiedenen Stellen in ausreichender Menge zur Verfügung. Diese in die trockene Hand geben und bis zur vollständigen Abtrocknung ca. 30 Sekunden in die Hände einmassieren. Dabei ist auf die vollständige Benetzung der Hände zu achten.

- 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 wegdrehen.

Das Tragen einer Maske (FFP2 oder alternativ medizinisch) in allen Räumlichkeiten ist verpflichtend. Dies gilt auch im Sitzen.

- Keine Berührungen, Umarmungen und kein Händeschütteln praktizieren.

- Öffentlich zugängliche Handkontaktstellen wie Türklinken möglichst nicht mit der Hand anfassen, z. B. Ellenbogen benutzen.

- Die Tamala-Decken, Kissen und Matten dürfen nicht mehr der Allgemeinheit zur Verfügung gestellt werden. **Bitte bringt deshalb eure eigene Decke oder Yogamatte bzw. Kissen mit.** Sitzen werden wir jetzt auf Stühlen, die zuordenbar sind (durch Namensschild) und einmal am Tag desinfiziert werden.

2. Raumhygiene

Wir werden regelmäßig und ausführlich lüften, da dadurch die Innenraumluft ausgetauscht wird. Mehrmals täglich, mindestens in jeder Pause, erfolgt eine Querlüftung bzw. Stoßlüftung bei vollständig geöffneten Fenstern, ggf. auch Türen über mehrere Minuten hinweg. (Eine Bitte: genügend warme Kleidung mitbringen, wer leicht friert).

Teeküche

Unsere Teeküche und der Aufenthaltsraum sind nur noch bedingt nutzbar. Es dürfen sich nur noch so viele Teilnehmer darin aufhalten, dass der Abstand von 1.50 m garantiert ist. Beim Waschbecken zum Spülen ist auch entsprechender Abstand zu halten. Wir dürfen kein Besteck, Geschirr, Tassen, Gläser und Essen (Kekse, Obst) etc. der Allgemeinheit zur Verfügung stellen. **Bitte bringt euer Essen fertig mit, ebenso Tassen etc.** Eine eigene Wasserflasche, die geschlossen werden kann, kann auch in die Seminarräume mitgenommen werden. Das Konstanzer Leitungswasser ist gutes Trinkwasser. ihr könnt damit eure Flaschen nachfüllen.

Der Lieferservice unterschiedlicher Restaurants kann genutzt werden.

Umkleideraum

Im Umkleideraum darf sich nur noch eine gewisse Anzahl von Personen aufhalten. Wir empfehlen daher, schon umgekleidet zum Seminar zu kommen. Wenn dies nicht möglich ist, ist auch bei der Umkleidung Maskenpflicht Voraussetzung.

Sanitärbereich

Auf Grund der Größe unserer Toiletten darf sich nur eine Person in der Toilette bzw. dem Vorraum der Toilette aufhalten. Im Flur vor den Toiletten ist der Abstand einzuhalten.

3. RISIKOGRUPPEN/KRANKHEITEN

Krankheit

Bei Krankheitszeichen (z. B. Fieber, trockener Husten, Atemprobleme, Verlust Geschmacks-/Geruchssinn, Halsschmerzen) ist in jedem Fall zu Hause zu bleiben und ggf. medizinische Beratung/Behandlung in Anspruch zu nehmen.

Risikogruppen

Bei bestimmten Personengruppen ist das Risiko für einen schweren COVID-19-Krankheitsverlauf höher. Die Entscheidung, an den Seminaren und Ausbildungen teilzunehmen, überlassen wir den Teilnehmern selbst.

Versicherungen

Damit Ihr im Fall bei Krankheit oder Problemen bei der Anreise die Kurskosten erstattet bekommt, empfehlen wir den Abschluss einer Seminarversicherung.

Hier geht es direkt zur Versicherung > <https://www.reiseversicherung.de>

Unsere Schweizer Teilnehmer können sich an die ERV Schweiz oder hansemerkur.ch wenden.