

### **Allgemeine Hygienemaßnahmen:**

- Beachtung des einrichtungsspezifischen Hygieneplanes
- Einhaltung der Niesetikette (Husten oder Niesen in die Armbeuge oder in ein Taschentuch; nicht in die Hand)
- Benutzte Taschentücher direkt im Mülleimer (Küche) entsorgen
- Hände aus dem Gesicht fernhalten
- Wer sich krank fühlt, darf auf keinen Fall am Training teilnehmen
- Eine Verwendung von Mund-Nase-Schutz ist für alle Personen in außersportlichen Bereichen zu empfehlen, während des Trainings muss diese nicht getragen werden

### **Spezielle Hygienemaßnahmen im „Das Seminarzentrum“:**

- Gründliches Händewaschen beim Betreten und vor dem Verlassen des „Das Seminarzentrum“, außerdem nach dem Aufsuchen der Sanitäreinrichtungen. Anschließend Hände desinfizieren.
- Soweit vorhanden die persönliche Yogamatte zum Kurs mitbringen. Sollte keine eigene Yogamatte vorhanden sein, muss dafür Sorge getragen werden, dass die Yogamatten nach jeder Nutzung mit zugelassener Flächendesinfektion (Vor Ort) vom Seminarleiter\*in desinfiziert werden.
- Es sind nur persönliche Getränkeflaschen zu benutzen
- Regelmäßiger Luftaustausch über Lüften ist nach dem Training notwendig
- Soweit möglich das Training nach draußen verlegen

### **Weitere Maßnahmen**

- Bereits in Sportkleidung kommen, damit das Umziehen sich nur auf Schuhwechsel, Jacke ausziehen ect. beschränkt und ein zügiger Ein- und Austritt des Hauses gewährleistet wird
- Unterlassung von Fahrgemeinschaften
- Das Seminarzentrum sollte nur von Teilnehmer\*innen betreten werden, Begleitpersonen sind zu vermeiden
- Dokumentation der anwesenden Personen zum Nachvollziehen einer möglichen Infektionskette (liegt vor Ort aus)
  
- Zeitliche Ballungen von verschiedenen Gruppen vermeiden
  - Genügend Zeit zwischen 2 Trainingseinheiten lassen
  - Zugangszeiten regeln und kommunizieren
- Abstandregel von 1,50 Metern zu anderen Personen befolgen

- Training und Bewegung sollten kontaktfrei durchgeführt werden. Auf Partnerübungen, sowie sportliche Rituale (Händeschütteln, Abklatschen, Umarmung, ect.) ist zu verzichten.
- Bildung kleinerer Gruppen (**insgesamt bis zu sechs Personen**), die im Optimalfall dann auch stets in der gleichen Zusammensetzung zusammenkommen, somit wird das Einhalten der Distanzregeln erleichtert und im Falle einer Ansteckungsgefahr ist nur eine kleinere Gruppe betroffen bzw. mit Quarantäne-Maßnahmen zu belegen.
- Für Angehörige von Risikogruppen ist die Teilnahme am Training ebenfalls von hoher Bedeutung. Umso wichtiger ist es, das Risiko für diesen Personenkreis bestmöglich zu minimieren.
- **Risiken in allen Bereichen minimieren!**  
Wenn man bei einer Maßnahme ein ungutes Gefühl hat, sich über die möglichen Risiken nicht im Klaren ist, sollte darauf verzichtet werden und alternativ eine risikofreie Aktivität gesucht werden.
- **Erste-Hilfe**  
Erste-Hilfe-Material und genügend Einweghandschuhe sind vorhanden. Sollte es im Rahmen der Ersten-Hilfe notwendig sein, Wiederbelebensmaßnahmen durchzuführen wird auf Mund-zu-Mund oder Mund-zu-Nase-Beatmung verzichtet. Eine Herzdruck-Massage ist in diesem Fall bis zum Eintreffen des Rettungsdienstes ausreichend.

Ihr Das Seminarzentrum-Team

Nicole Ohlbrock und Wolfram Stroese

