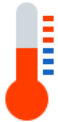


Schutzmaßnahmen und Verhalten

Der Coronavirus SARS-CoV-2 führt in den meisten Fällen zu einer leichten Erkrankung, ähnlich einer Erkältung. Übertragen wird der Coronavirus über Tröpfcheninfektion, Schmierinfektion ist aber auch möglich. Häufige Symptome sind Fieber und Husten sowie Unwohlsein oder Geschmacksverlust.



Sollten Sie Fieber haben oder sich krank fühlen, bleiben Sie bitte Zuhause. Ihre Seminarteilnahme kann in diesen Fällen kostenlos auf einen späteren Termin umgebucht werden.

Reisen Sie sicher an!

Bevorzugen Sie - wenn möglich – an Anreise mit dem Fahrrad, gehen Sie zu Fuß oder fahren mit dem eigenen Auto. Falls Sie auf den öffentlichen Nahverkehr angewiesen sind, **vermeiden Sie Stoßzeiten** und tragen eine **Mund-Nasen-Bedeckung**. Sehen Sie hierzu das Merkblatt „Mund-Nasen-Bedeckung“

Schützen Sie sich und andere!

- **Betreten und Verlassen Sie den Seminarraum nur einzeln bzw. mit genügend Abstand**
- **Desinfizieren Sie Ihre Hände** unmittelbar nach Betreten der Seminarräumlichkeiten von außerhalb
- **Waschen Sie sich regelmäßig und ausreichend lange (mind. 20 Sekunden) Ihre Hände mit Seife und Wasser**
- Bitte bringen Sie Ihren **eigenen Mund-Nasen-Schutz** mit
- **Tragen Sie einen Mund-Nasen-Schutz**, wenn Sie sich im Raum bewegen
- **Halten Sie mind. 1,5 Meter Abstand** zu den Trainern und anderen Teilnehmern – auch während der Pausen und Gruppenübungen
- **Husten und Niesen Sie in die Armbeuge oder ein Taschentuch** – benutzen Sie das Taschentuch nur einmal und entsorgen Sie es anschließend in einem Mülleimer
- **Vermeiden Sie es, Mund, Augen oder Nase mit Ihren Händen zu berühren**
- **Vermeiden Sie Berührungen** (z.B. Händeschütteln oder Umarmungen)
- Setzen Sie sich bitte immer auf **demselben Platz** bei mehrtägigen Veranstaltungen; bei festen Sitzplätzen kann der Mindestabstand durch die Sicherstellung der besonderen Rückverfolgbarkeit nach § 2a Absatz 2 ersetzt werden
- **Nutzen Sie nur die Arbeitsmaterialien an Ihrem Platz** – benutzen Sie nur das am Sitzplatz bereitgestellte Arbeitsmaterial, Stifte und Seminarunterlagen, vermeiden Sie das Teilen oder Weiterreichen von Materialien an andere Teilnehmer
- **Entsorgen Sie Ihren eigenen Müll** – werfen Sie bitte ggf. entstandenes Schmierpapier, Verpackung von Essen oder Getränken etc. selbst in den Mülleimer
- **Vermeiden Sie eine Ansammlung von mehr als 2 Personen** im Pausenbereich