

Schutzmaßnahmen und Verhalten

Das Coronavirus SARS-CoV-2 führt in den meisten Fällen zu einer leichten Erkrankung, ähnlich einer Erkältung. Übertragen wird das Coronavirus über Tröpfcheninfektion und Schmierinfektion. Häufige Symptome sind Fieber, Husten, Atemnot sowie Unwohlsein oder Geschmacksverlust.



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

Voraussetzung für die Teilnahme an Präsenzseminaren

- **Nur mit negativen Corona-Schnelltest** - das negative Ergebnis muss von einer zugelassenen Teststelle schriftlich oder digital bestätigt werden und vor Eintritt vorgezeigt werden; der Test darf höchstens 48 Stunden zurückliegen
Bei mehrtägigen Seminaren muss **alle drei Tage ein Negativtestnachweis** vorgelegt werden
- **Nur mit zweifacher Impfung** – wobei die zweite Impfung mind. 14 Tage zurück liegen muss; die Impfungen müssen per Impfpass oder Impfzertifikat nachgewiesen werden
- **Nur nach überstandener Corona-Infektion** (sog. Genesene) – der Nachweis muss über eine ärztliche Bescheinigung erbracht werden; die Infektion darf nicht länger als sechs Monate zurückliegen

Schützen Sie sich und andere!

- Betreten und verlassen Sie den Seminarraum **nur einzeln bzw. mit Abstand von mind. 1,5 Meter**
- **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**
- **Halten Sie mind. 1,5 Meter Abstand** zu den Trainern und anderen Teilnehmern – auch während der Pausen und Gruppenübungen
- Bitte bringen Sie Ihren **eigenen Mund-Nasen-Schutz** (ggf. auch Reserve) mit; zulässig sind medizinische Gesichtsmasken (sog. OP-Masken) und FFP2-/KN95-/N95-Masken ohne Ventil
- Es besteht eine generelle **Tragepflicht des Mund-Nasen-Schutzes** in geschlossenen Räumen
- Der Seminarraum wird **in regelmäßigen Abständen gelüftet**, bringen Sie sich ggf. einen Schal oder Jacke mit
- **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**, wie z.B. Händeschütteln oder Umarmungen
- Setzen Sie sich bitte (bei mehrtägigen Veranstaltungen) immer auf **demselben Platz**
- **Benutzen Sie nur das am Sitzplatz bereitgestellte Arbeitsmaterial** 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