



Centrum für Creatives Heilen & Prävention

HYGIENE-LEITFADEN

(Stand Sept. 2020)

Liebe Teilnehmer/innen,

wir sind sehr froh, dass wir hier im „Centrum für Creatives Heilen & Prävention“ in eingeschränktem Rahmen wieder aktiv sein können. Eine Voraussetzung dafür ist die **Einhaltung** der Verhaltensregeln zum Schutz vor einer Ansteckung mit SARS-CoV-2.

Bitte haltet Euch unbedingt an diese Vorgaben bzw. an die ggf. geänderten Vorgaben von Bayern:

- Bei (Corona-spezifischen) Krankheitsanzeichen (wie z.B. Fieber, trockener Husten, Atemproblemen, Verlust Geschmacks- und Geruchssinn, Hals-, Gliederschmerzen, Übelkeit/Erbrechen, Durchfall), bei Kontakt zu COVID-19 Fällen in den letzten 14 Tagen oder eigener Quarantänepflicht unbedingt zu Hause bleiben.
- Sollten während des Aufenthalts Symptome auftreten, muss man die Räume umgehend verlassen.
- Beim Betreten der Räume ist ein Mund-Nasen-Schutz zu tragen und sind am Eingang die Hände zu desinfizieren (Handdesinfektion vorhanden).
- Der Mund-Nasen-Schutz ist bis zum Erreichen des Platzes (auf dem Stuhl bzw. der Matte) und beim Gang auf die Toilette (also bei allen Gängen bei denen der Abstand von 1,5 m zu anderen Personen evtl. nicht eingehalten werden kann) zu tragen.
(Wer möchte, kann ihn natürlich durchgehend auflassen).
- Während des Aufenthaltes genügt das regelmäßige Händewaschen mit Flüssigseife für 20 – 30 Sekunden. (Flüssigseife und Papierhandtücher sind in der Toilette vorhanden)
- Abstand halten – mindestens 1,5 m. (ausgenommen Personen des eigenen Hausstands)
Bitte beachtet die besondere Anordnung der Stühle und Matten, die jeweils mit mind. 1,5 m eingehalten werden.
- Einhaltung der Husten- und Niesetikette
(Husten oder Niesen in die Armbeuge oder in ein Taschentuch).
- Kein Körperkontakt.
- Vermeidung des Berührens von Augen, Nase und Mund.
- Vermeidung gemeinsam genutzter Gegenstände - kein Austausch von Arbeitsmitteln, Stiften o. Ä.
- Sicherstellung einer guten Durchlüftung des Raumes.
(Bei Angeboten die 1 Stunde dauern wird im Anschluss gelüftet, bei Angeboten die länger dauern wird jeweils nach einer Stunde eine Pause von ca. 10 min. gemacht und durchgelüftet).
- Abhängig von der Größe des Raumes dürfen sich nur eine begrenzte Menge an Personen darin aufhalten: Bitte haltet Euch an die von uns vorgegebenen Maximal-Belegungszahlen für die einzelnen Räume. (im Moment bei Angeboten mit Matten, je nach Körperübungen max. 6-8 Teilnehmer, bei Angeboten mit Stühlen max. 10-12 Teilnehmer).
- Unbedingt auch in Pausen und beim Verlassen und Betreten der Räume alle Hygieneregeln beachten.
- Natürlich werden von den Anbietern die gemeinsamen Kontaktflächen (siehe wichtige Hinweise**) bzw. ggf. verwendeten Stifte, Faszienrollen... nach jedem Angebot desinfiziert.