

Corona-Pandemie Hygienehinweise für Tamala Center Konstanz

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:

- 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 Mund-Nasen-Bedeckung erforderlich.

Bitte bringt Eure eigenen Masken mit (in genügender Anzahl zum Wechseln).

Die Clownsnasen müssen in euren privaten Sachen sein und wir raten diese öfters mit heißem Wasser und Seife abzuwaschen. Masken und Clownsnasen 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 Aufsetzen und nach dem Abnehmen einer Mund-Nasen-Bedeckung oder Clowns-nase, 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.

- Mund-Nasen-Bedeckung tragen: Das Risiko, eine andere Person durch Husten, Niesen oder Sprechen anzustecken, kann so verringert werden (Fremdschutz). Im Unterricht ist das Tragen einer Mund-Nasen-Bedeckung nicht immer erforderlich (je nach Abstand). Sollten Teilnehmer*innen sowie Trainer*innen im Zentrum eine Mund-Nasen-Bedeckung verwenden wollen, so spricht nichts dagegen. **Auf der Toilette, im Flur / Foyer und in der Umkleide ist Mund-Nasen-Bedeckung Pflicht.**

- 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 einmal am Tag desinfiziert werden.

2. Raumhygiene

Wir werden jetzt 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.

Wir empfehlen ab jetzt, eher in den umliegenden Restaurants, Cafés, Biergärten essen zu gehen (geöffnet ab 18.5.).

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 bei der Umkleidung Maskenpflicht Voraussetzung.

Sanitärbereich

Auf Grund der Größe unserer Toiletten darf sich ab jetzt nur eine Person in der Toilette aufhalten und vor der Toilette ist der Abstand einzuhalten.

3. RISIKOGRUPPEN/KRANKHEITEN

Krankheit

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