

Auszug aus dem

Hygienekonzept Yoga Vidya Bad Meinberg (Stand 7.06.2021)

Es gelten die jeweils gültigen Verordnungen zur Eindämmung der COVID19-Epidemie. Die Rahmenbedingungen werden bei möglichen Änderungen angepasst.

Präambel:

Yoga Vidya hält sich an die jeweils gültige Verordnung zum Schutz vor Neuinfizierungen mit dem Coronavirus SARS-CoV-2. Für eine bestmögliche Umsetzung haben wir bereits im März 2020 eine 5-köpfige „Corona-Taskforce“ ins Leben gerufen.

Dieses Team ist Ansprechpartner für die Menschen im Haus, organisiert die Umsetzung und überwacht die Einhaltung der Vorgaben.

Zudem stehen wir im Kontakt mit dem Ordnungsamt der Stadt Horn-Bad Meinberg, die uns bei der Interpretation der Verordnung zur Seite stehen.

Allgemeines zur Umsetzung der Coronaschutzverordnung:

Im Hinblick auf das Infektionsgeschehen regelt die Coronaschutzverordnung NRW die erforderlichen Schutzmaßnahmen bezogen auf drei Stufen:

1. die **Inzidenzstufe 1**, die bei einer 7-Tage-Inzidenz von höchstens 35 vorliegt
2. die **Inzidenzstufe 2**, die bei einer 7-Tage-Inzidenz von über 35, aber höchstens 50 vorliegt, und
3. die **Inzidenzstufe 3**, die bei einer 7-Tage-Inzidenz von über 50 vorliegt.

Die Zuordnung zu einer höheren Inzidenzstufe erfolgt, wenn der jeweilige Grenzwert an drei aufeinanderfolgenden Kalendertagen überschritten wird, mit Wirkung für den übernächsten Tag. Die Zuordnung zu einer niedrigeren Inzidenzstufe erfolgt, wenn der jeweilige Grenzwert an fünf aufeinanderfolgenden Werktagen unterschritten wird, mit Wirkung für den übernächsten Tag. Das Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales veröffentlicht für die Kreise und kreisfreien Städte die dort jeweils geltenden Inzidenzstufen und veränderte Einstufungen sowie deren Wirksamkeitsdatum, sowie die für das Land geltende Inzidenzstufe täglich aktuell unter www.mags.nrw.de/inzidenzstufen.

Ab einer Inzidenz über 100 greift das Infektionsschutzgesetz (IfSG) des Bundes mit §28b (Bundesnotbremse)

Generelle Regelungen, Abstand und Maskenpflicht:

Es wird grundsätzlich ein Mindestabstand von 1,5m zu anderen Menschen eingehalten. Sobald gesungen werden darf, wird ein Abstand von 2m untereinander eingehalten. Weitere Regelungen zu Kontaktbeschränkungen siehe in der Tabelle am Ende dieses Dokuments.

Für die Nutzung von Angeboten gibt es für immunisierte Personen (nachweislich vollständig geimpft oder genesen, ohne Symptome einer akuten Infektion) erhebliche Ausnahmen. Die Personen brauchen zum Beispiel keinen Negativtestnachweis.

Soweit für Veranstaltungen und Zusammenkünfte eine Höchstzahl an zulässigen Personen oder Hausständen festgesetzt ist, werden immunisierte Personen nicht eingerechnet.

Dies gilt allerdings nicht bei auf Quadratmeter festgesetzten Begrenzungen, wie zum Beispiel zulässige Personenzahl im Yogaraum.

In allen Gebäuden besteht die Verpflichtung zum Tragen einer medizinischen Maske. Mögliche Ausnahmen werden in diesem Konzept ausdrücklich genannt.

Soweit Kinder unter 15 Jahren aufgrund der Passform keine medizinische Gesichtsmaske tragen können, wird ersatzweise eine Alltagsmaske getragen.

Ausgenommen von dieser Verpflichtung sind:

- Kinder, die das 6. Lebensjahr noch nicht vollendet haben
- Personen, die aus medizinischen Gründen keine Maske tragen können und dies durch ein ärztliches Zeugnis darlegen können. Es besteht die Möglichkeit sich an der Rezeption entsprechend vorzustellen und sich ein grünes Attest-Schild geben zu lassen. Dieses gilt nicht im Buffetbereich, dort ist immer eine Maske oder ein Visier zu tragen.

Bei religiösen Veranstaltungen (Satsang, Rituale usw.) im Freien wird eine Alltagsmaske getragen. Bei sonstigen Veranstaltungen ab 25 Personen im Freien wird ebenfalls eine Alltagsmaske getragen.

In Räumen in denen mehrere Personen gleichzeitig sind, sind immer Fenster gekippt. Alle 15-20 Minuten wird gründlich gelüftet. Alternativ werden, soweit vorhanden, die in vorwiegend kleinen Räumen installierten HEPA 13 Filteranlagen genutzt.

Tests:

Ist ein offizieller Negativtest zur Inanspruchnahme eines Angebots oder Erbringen einer Dienstleistung notwendig, braucht es ein negatives Testergebnis, welches nicht älter als 48 Stunden ist, vorgenommen von einer offiziellen Teststelle.

Kinder sind bis zum Schuleintritt generell von einer Testerfordernis ausgenommen.

Hier die offiziellen Teststellen in Horn-Bad Meinberg

- Praxis Dr. med. Thomas Martin, Stettiner Straße 20, 32805 Horn-Bad Meinberg, Kontakt: 05234 98 14 5
- Bad-Apotheke, Parkstraße 55, 32805 Horn-Bad Meinberg, Kontakt: 05234 97 62,
- Hausarztpraxis am Markt - Dr. med. Hans-Christian Körner und Dr. med. Patrick Daniel Dißmann, Ratstwete 3b, 32805 Horn-Bad Meinberg, Kontakt: 0174 58 97 46 9; www.koerner-hausarzt.de
- Heilpraktikerin Claudia Teuber, Leopoldstaler Straße 19, 32805 Horn-Bad Meinberg, Kontakt: 0157 39 05 00 89, <https://buergerteststellehorn.simplybook.it/v2/>
- Kronen-Apotheke, Mittelstraße 33, 32805 Horn-Bad Meinberg, Freitag 8 bis 19 Uhr und Samstag 8 bis 17 Uhr, Anmeldung über: www.testen-in-nrw.de
- TV Horn-Bad Meinberg 1860/1907 e.V., Mittelstraße 105, 32805 Horn-Bad Meinberg, coronatest.tvhbm.de
- Testzentrum Externsteine, Externsteiner Straße 35, 32805 Horn-Bad Meinberg; Kontakt: www.testzentrum-externsteine.de

allgemeine Haus-Regeln

in Anwendung der Coronaschutzverordnung Nordrhein-Westfalen

- **häufige Händereinigung / -desinfektion**

Laut Coronaverordnung NRW können Personen zweier Haushalte an einem Tisch sitzen

- **Mindestabstand 1,50m**

- **Medizinische Maske im ganzen Haus**

- **Beachtung weiterer Aushänge**

ॐ Danke für dein Mitwirken ॐ

Speisebereich und Küche:

Laut der aktuellen Coronaschutzverordnung ist der Betrieb von Betriebskantinen und Mensen zur Versorgung der Beschäftigten, der Bewohner und Nutzer gestattet.

Die Menschen sind angehalten ihr Essen im eigenen Zimmer einzunehmen.

Für Menschen denen dies nicht möglich ist, z.B. aufgrund körperlicher Einschränkungen stehen unsere weitläufigen Speisesäle mit mind. 1,5 Metern Abstand und Platznummer zur Verfügung. Während der Nutzung werden die Räume gelüftet. Es sind immer Fenster gekippt und alle 30 Minuten wird gründlich gelüftet.

Die Speisesäle werden zweimal täglich, nach jeder Mahlzeit, gereinigt.

Im Speisebereich liegen zusätzlich Kontaktformulare aus (siehe Rückverfolgbarkeit).

An allen Zugängen gibt es Desinfektionsmittelspender mit entsprechenden Hinweisschildern. Beim Betreten sind die Hände zu desinfizieren und eine medizinische Maske ist überall zu tragen, außer beim Einnehmen der Mahlzeit. Die Gänge zur Essensausgabe sind großzügig bemessen und es gibt Abstandsmarkierungen auf dem Boden.

An allen Essensausgaben ist ein Spuckschutz angebracht.

In unserer Küche wird grundsätzlich nach den HACCP-Richtlinien gearbeitet. Dies inkludiert hohe Temperaturen bei der Geschirreinigung (90°C) und auch die Wäsche wird beider Wäscherei Schoop nach RKI Standards gereinigt.

Die Mitarbeiter achten auf die Einhaltung des Mindestabstands und Tragen eine medizinische Maske bei Arbeiten in gemeinsam genutzten Bereichen. Bei der Ausgabe der Lebensmittel wird ebenfalls ein medizinischer Mund-Nase-Schutz getragen.

Die Räumlichkeiten der Küche werden regelmäßig gelüftet und gereinigt.

Speiseterrasse – Regeln

in Anwendung der Coronaschutzverordnung Nordrhein-Westfalen

- **normalerweise 2 Personen pro Tisch**

Laut Coronaverordnung NRW können Personen zweier Haushalte an einem Tisch sitzen, max. 5 Personen

- **Mindestabstand 1,50m**
- **Essen im eigenen Zimmer empfohlen**

ॐ Danke für dein Mitwirken ॐ



Rückverfolgbarkeit:

In Absprache mit dem Ordnungsamt Horn-Bad Meinberg haben wir einen Laufzettel erstellt. Jeder, Gast und auch Bewohner des Hauses, der an unseren Veranstaltungen teilnimmt oder im Speisesaal/auf der Ess-Terrasse isst, gibt dieses Formular täglich ab, um die Rückverfolgbarkeit zu gewährleisten.

Diese Zettel werden 4 Wochen von der Corona-Taskforce verwahrt und anschließend vernichtet.

Formular für Rückverfolgbarkeit:

Zettel für Rückverfolgbarkeit für Teilnehmer Yoga Vidya Ashram Bad Meinberg

Vorname, Name: _____

Adresse: _____

Wochentag: _____ Datum: _____

Ich habe an folgenden Programmpunkten teilgenommen:

Zeit (evtl. andere Zeit angeben)	Programmpunkt (z.B. "Vortrag", "Satsang")	Saal/Raum (z.B. "Sivananda Saal")	Platz Nr/Tisch Nr. (ausfüllen, wenn anwendbar)
5h			
6h			
7h			
8h			
9.15h			
Genaue Essenszeit angeben:			
14h			
16.15h			
Genaue Abendessenszeit angeben:			
20h			
21h			
Sontiges:			

negativ getestet geimpft genesen (bitte ankreuzen)

Bitte jeden Abend diesen Zettel abgeben oder in die dafür vorgesehene Box werfen. Danke!

Rückseite des Formulars:

Wir verarbeiten Deine personenbezogenen Daten gemäß aktueller Coronaschutzverordnung zum Zweck der Kontaktnachverfolgung und der Nachvollziehbarkeit von Infektionsketten.

Nach der Aufbewahrungsfrist von 4 Wochen werden diese datenschutzkonform vernichtet.

Zweck der Verarbeitung, Rechtsgrundlage, gesetzliche Verpflichtung zur Erhebung:

Sicherstellung der effektiven Rückverfolgbarkeit von Infektionen; es besteht eine Verpflichtung zur Erhebung der Kontaktdaten nach Art. 6 Abs. 1 Buchst. c DSGVO i.V.m. § 4 Abs. 2 der Landesverordnung (*siehe Auslage*) zur Neufassung der Corona-Bekämpfungsverordnung.

Empfänger der erhobenen Kontaktdaten:

Die Kontaktdaten sind auf Verlangen der zuständigen Behörde (Gesundheitsamt) zu übermitteln, sofern dies zur Nachverfolgung von möglichen Infektionswegen erforderlich ist. Die Kontaktdaten werden für einen Zeitraum von **vier Wochen aufbewahrt** und dann vernichtet.

Ihre Rechte: Sie haben als betroffene Person in Bezug auf die erhobenen Kontaktdaten das Recht auf Auskunft, das Recht auf Berichtigung, sowie nach Ablauf der Aufbewahrungsfrist gegenüber dem Verantwortlichen ein Recht auf Löschung. Nutzen Sie zur Wahrnehmung Ihrer Rechte die obigen Kontaktdaten des Verantwortlichen. Der Verantwortliche wird eine Löschung der Kontaktdaten unabhängig davon nach Ablauf der Aufbewahrungsfrist vornehmen.

Es besteht ein Beschwerderecht bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde (Behördlicher Datenschutzbeauftragter, Horionplatz 1, 40213 Düsseldorf, datenschutz@stk.nrw.de).

Religiöse Zusammenkünfte:

Für unsere religiösen Zusammenkünfte orientieren wir uns an der geltenden Coronaschutzverordnung und den Empfehlungen des Kreises Lippe. Die Durchführung erfolgt nach Rücksprache mit dem Ordnungsamt.

Im Rahmen unserer religiösen Praktiken werden u.a. Puja, Satsang, Homa, Asanas Meditation usw. ausschließlich für die Angehörigen der Hausgemeinschaft angeboten. Hierzu steht der Sivananda Saal zur Verfügung.

Während der Religionsausübung in geschlossenen Räumen wird eine medizinische Maske getragen.

Es werden keine Matten und Decken ausgegeben. Matten und Decken können an der Rezeption ausgeliehen werden und stehen für die Dauer des Aufenthalts zur persönlichen Verfügung. Bei Abreise werden diese wieder abgegeben und werden dann gereinigt/desinfiziert.

Soweit Kinder unter 15 Jahren aufgrund der Passform keine medizinische Gesichtsmaske tragen können, ist ersatzweise eine Alltagsmaske zu tragen.

Der Mindestabstand ist einzuhalten und wird durch Kreuze auf dem Boden markiert. Die Kreuze sind versetzt angebracht (Schachbrettmuster). Auf der Bühne gelten 2 Meter Abstand zwischen den Veranstaltungsleitern und 4 Meter Abstand nach vorne zu den Teilnehmern. Die Größe der Bühnen bestimmt die Anzahl der möglichen Leiter. Auf der Bühne darf die Maske, zum Beispiel zur Vortragstätigkeit, vorübergehend abgenommen werden.

Das Mitsingen ist den Teilnehmern in geschlossenen Räumen untersagt.

Im Freien werden Alltagsmasken getragen und es darf mitgesungen werden.

Alle Teilnehmer müssen den oben genannten Laufzettel zur Rückverfolgbarkeit ausfüllen und abgeben.

Die Räume sind mit CO₂-Messgeräten ausgestattet und werden entsprechend regelmäßig gelüftet. Die Fenster sind immer gekippt. Alle 15-20 Minuten wird gründlich gelüftet. Kleine Räume mit weniger Fenster/Lüftungsfläche sind zusätzlich mit HEPA 13 Filteranlagen ausgestattet.

Für feste Seminargruppen gibt es eigene Yogastunden und Satsangs. So bleiben Seminarteilnehmer auch für Yogastunden und Satsang in ihrer Gruppe zusammen und wir können gewährleisten, dass diese Menschen getestet/geimpft/genesen sind. Im Sivananda Saal nehmen ausschließlich nur Angehörige der Hausgemeinschaft teil.

Raum-Regeln

in Anwendung der Coronaschutzverordnung Nordrhein-Westfalen

- **vorher Händereinigung / -desinfektion**
 - **Mindestabstand 1,50m**
 - **Eigene Yogamatte und Decke**
 - **Medizinische Maske**
 - **offene(s) Fenster zum Lüften**

In diesem Raum: max. _____ Personen

ॐ Danke für dein Mitwirken ॐ

Beherbergung/Anreise:

Menschen mit Erkältungssymptomen, Durchfall, akuten Geschmacks- und/oder Geruchsverlust dürfen nicht ins Haus kommen.

Übernachtungen sind nur mit einem negativen Schnelltest nach § 4 Absatz 4 der Coronaschutzverordnung NRW zulässig. Also einem offiziell bestätigten Testergebnis aus einer offiziellen Teststelle, welches nicht älter als 48 Stunden alt ist.

Vollständig geimpfte Menschen, deren zweite Impfung 14 Tage zurück liegt, brauchen keinen Test.

Genesene Personen brauchen keinen aktuellen Test, wenn sie die zurückliegende Erkrankung mit einer zurückliegenden Testung durch eine Labordiagnostik mittels Nukleinsäurenachweis (PCR, PoC-PCR oder weitere Methoden der Nukleinsäureamplifikationstechnik) nachweisen können. Dieses Testergebnis muss mindestens 28 Tage alt sein und darf nicht älter als 6 Monate. Sollte die Erkrankung länger zurück liegen brauchen sie einen Test.

Genesene Personen die bereits eine Impfdosis verabreicht bekommen haben brauchen keinen Test. Auch wenn die Erkrankung länger als 6 Monate zurück liegt. Die Impfung muss mind. 14 Tage zurück liegen.

Eine genesene Person ist eine Person (ohne Symptome), die im Besitz eines auf sie ausgestellten Genesenennachweises ist.

Ein Genesenennachweis ein Nachweis hinsichtlich des Vorliegens einer vorherigen Infektion mit dem Coronavirus SARS-CoV-2 in deutscher, englischer, französischer, italienischer oder spanischer Sprache in verkörperter oder digitaler Form, wenn die zugrunde-liegende Testung durch eine Labordiagnostik mittels Nukleinsäurenachweis (PCR, PoC- PCR oder weitere Methoden der Nukleinsäureamplifikationstechnik) erfolgt ist und mindestens 28 Tage sowie maximal sechs Monate zurückliegt.

Alle anderen anreisenden Menschen die wir auf dem Gelände (auch Wohnmobilhafen oder Zelter) beherbergen und die nicht unter diese Ausnahmeregelungen fallen brauchen einen offiziellen Negativtest.

Für Mithelfer und Sevaka-Anwärter gelten die gleichen Voraussetzungen für eine Anreise wie für Individualgäste.

Seminarleiter kommen zur Durchführung von Online- und Präsenzseminaren ins Haus und werden offiziell in unserer Hausdatenbank erfasst. Die Unterbringung erfolgt ausschließlich in Einzelzimmern. Seminarleiter mit Erkältungssymptomen, Durchfall, akuten Geschmacks- und/oder Geruchsverlust dürfen nicht ins Haus kommen.

Für Seminarleiter gelten für die Anreise die gleichen Regelungen wie für Gäste. Allerdings bieten wir Seminarleitern die Möglichkeit einen Selbsttest vor Ort durchzuführen, wenn sie keinen bestätigten Selbsttest mitbringen.

Für geimpfte und genesene Menschen gelten die gleichen Regelungen bzgl. Maskenpflicht und Abstand, wie für alle anderen auch.

Je nach Inzidenzstufe ergeben sich weitere Regelungen für Übernachtungsgäste:

Inzidenzstufe 3:

- In einem Mehrbett-Zimmer sind Personen aus max. 2 Hausständen untergebracht.
- Übernachtungen im Zelt sind nicht möglich

Inzidenzstufe 2:

- In einem Mehrbett-Zimmer sind Personen aus max. 3 Hausständen untergebracht
- Übernachtungen im Zelt sind möglich.

Inzidenzstufe 1:

- In einem Mehrbett-Zimmer sind Personen aus max. 5 Hausständen untergebracht.

Fahrdienst:

Fahrgäste müssen eine Atemschutzmaske tragen (FFP2). Der Mindestabstand zwischen den Fahrgästen darf während der Nutzung der Beförderungsleistung unterschritten werden.

Für den Fahrer/in gilt die Pflicht zum Tragen einer medizinischen Maske, soweit er/sie in Kontakt mit den Fahrgästen kommt, zum Beispiel beim Ein- und Ausladen des Gepäcks.

Yogastunden:

Hier gibt es unterschiedliche Regelungen, je nach festgestellter Inzidenzstufe.

Für feste Seminargruppen gibt es eigene Yogastunden und Satangs. So bleiben Seminarteilnehmer auch für Yogastunden und Satsang in ihrer Gruppe zusammen und wir können gewährleisten, dass diese Menschen getestet/geimpft/genesen sind. Teilnehmer mit Erkältungssymptomen, Durchfall, akuten Geschmacks- und/oder Geruchsverlust dürfen nicht ins Haus kommen und nicht teilnehmen.

Inzidenzstufe 3:

- Für die Gäste werden Yogastunden im Außenbereich, teilweise mit Überdachung angeboten. Yogamatten und Decken können an der Rezeption ausgeliehen werden.
- Die Yogastunden finden kontaktfrei in Gruppen von bis zu 25 Personen statt. Zwischen den teilnehmenden Personen einer Gruppe wird der Mindestabstand von 1,5 Metern eingehalten.
- Zwischen den einzelnen Gruppen wird ein dauerhafter Mindestabstand von 5 Metern eingehalten werden.
- Die Teilnehmer füllen den oben genannten Laufzettel zur Rückverfolgbarkeit aus und geben diesen täglich ab.
- Zur Yogastunde wird keine Maske getragen.
- Es werden keine körpernahen Korrekturen vorgenommen.

Inzidenzstufe 2:

Im Freien:

- Wie bei Inzidenzstufe 3, allerdings ohne Personenbegrenzung in einer Gruppe.
- Für Yogastunden mit Korrekturen, Partnernyoga und ähnlichem, bei dem der Mindestabstand nicht eingehalten werden kann, braucht es von jeder Person einen aktuellen bestätigten Negativtestnachweis. Es nehmen max. 25 Personen teil (inkl. Yogalehrer)
- der oben genannten Laufzettel zur Rückverfolgbarkeit wird ausgefüllt und abgeben

In geschlossenen Räumen:

- der oben genannten Laufzettel zur Rückverfolgbarkeit wird ausgefüllt und abgeben
- Ein aktuelles Negativtestergebnis aller Beteiligten liegt vor
- Die Räume sind gut durchlüftet.
- Der Mindestabstand wird eingehalten.
- Wird der Mindestabstand, zum Beispiel für Korrekturen nicht eingehalten, sind max. 12 Personen im Raum.

Inzidenzstufe 1:

Wie bei Inzidenzstufe 2, zusätzlich gilt:

Im Freien:

- Ohne Einhaltung des Mindestabstands mit bis zu 100 Personen mit Negativtestnachweis
- der oben genannten Laufzettel zur Rückverfolgbarkeit wird ausgefüllt und abgeben

Wenn auch im Land die Inzidenzstufe 1 gilt, kann auf den Negativtestnachweis verzichtet werden.

Seminarbetrieb:

Bildungsseminare und Ausbildungen in Präsenz sind ab einer Inzidenzzahl im Kreis Lippe von unter 100 unter Beachtung der nachstehenden Regelungen erlaubt.

Bei Inzidenzstufe 3:

- Bildungsangebote und Prüfungen im Freien sind erlaubt, dort wird eine Alltagsmaske getragen
- In geschlossenen Räumen unter folgenden Voraussetzungen:
 - es wird eine medizinische Maske getragen.
 - offizieller Negativtest (nicht älter als 48 Stunden) oder gemeinsam ausgeführter tagesaktuellem Selbsttest der gesamten Lerngruppe, inklusive Lehrer. Bei mehrtägigen Angeboten und festen Lerngruppen reicht es diese Tests am jeweils dritten Tag zu wiederholen.
- Musikalischer Unterricht findet in geschlossenen Räumen in Gruppen von max. 10 Personen statt. Die Räume werden vollständig durchlüftet. Es wird eine medizinische Maske getragen.
- Die Laufzettel werden ausgefüllt und täglich abzugeben, um die vorgeschriebene Rückverfolgbarkeit zu gewährleisten.
- Der Mindestabstand wird eingehalten (beim Singen draußen mind. 2m)

Inzidenzstufe 2:

- Bildungsangebote und Prüfungen im Freien sind erlaubt, dort wird eine Alltagsmaske getragen
- In geschlossenen Räumen unter folgenden Voraussetzungen:
 - es wird eine medizinische Maske getragen
 - offizieller Negativtest (nicht älter als 48 Stunden) oder gemeinsam ausgeführter tagesaktuellem Selbsttest der gesamten Lerngruppe, inklusive Lehrer. Bei mehrtägigen Angeboten und festen Lerngruppen reicht es diese Tests am jeweils dritten Tag zu wiederholen.
- Der Mindestabstand darf unterschritten werden, wenn es einen festen Sitzplan gibt.
- Musikalischer Unterricht findet in geschlossenen Räumen in Gruppen von max. 30 Personen statt. Die Räume werden vollständig durchlüftet. Es wird eine medizinische Maske getragen.

Inzidenzstufe 1:

- Wie bei Inzidenzstufe 2 aber:
- Der Mindestabstand darf unterschritten werden, wenn es einen festen Sitzplan gibt.
- Bei ausreichender Durchlüftung/Belüftung oder Nutzung von Luftfilteranlagen darf die Maske am Sitzplatz abgenommen werden
- **Wenn für das gesamte Land die Inzidenzstufe 1 gilt finden Bildungsangebote in geschlossenen Räumen ohne Negativtest statt.**
- Musikalischer Unterricht findet in geschlossenen Räumen in Gruppen von max. 30 Personen statt. Die Räume werden vollständig durchlüftet.

Generell gilt:

Solange Negativtestnachweise erforderlich sind, gibt es für die Seminargruppen eigene Yogastunden und Satsangs. So bleiben Seminarteilnehmer auch für Yogastunden und Satsang in ihrer Gruppe zusammen und wir können gewährleisten, dass diese Menschen getestet/geimpft/genesen sind.

Teilnehmer mit Erkältungssymptomen, Durchfall, akuten Geschmacks- und/oder Geruchsverlust dürfen nicht ins Haus kommen.

Vor Betreten des Raumes werden die Hände gründlich desinfiziert.

Bei Vortragstätigkeit, Redebeiträgen und Prüfungsgesprächen darf unter Wahrung des Mindestabstands zu anderen Personen die Maske abgenommen werden.

Alle Teilnehmer füllen den oben genannten Laufzettel zur Rückverfolgbarkeit aus und geben diesen täglich ab.

Versammlungen, Veranstaltungen, Kongresse:

Die Durchführung von Präsenz-Sitzungen/Versammlungen richtet sich nach der jeweils gültigen Inzidenzstufe:

Inzidenzstufe 3:

- Es finden nur solche Sitzungen statt, die nicht als Telefon- oder Videokonferenz durchgeführt werden können. Es nehmen max. 20 Personen an einer Sitzung teil.
- Der Mindestabstand wird eingehalten.
- Es wird eine medizinische Maske getragen.
- Die einfache Nachverfolgbarkeit wird gewährleistet (Laufze+el).

Inzidenzstufe 2:

- Tagungen und Kongresse finden in geschlossenen Räumlichkeiten mit bis zu 500 Personen mit Negativtestnachweis statt.
- Die besondere Rückverfolgbarkeit wird gewährleistet, durch einen Sitzplan und dem Eintragen des Sitzplatzes auf dem Laufzettel.
- Der Mindestabstand wird eingehalten.
- Es wird eine medizinische Maske getragen.

Inzidenzstufe 1:

- Wie bei Inzidenzstufe 2. Der Negativtestnachweis entfällt.
- Tagungen und Kongresse finden in geschlossenen Räumlichkeiten mit bis zu 1000 Personen mit Negativtestnachweis statt.
- Private Veranstaltungen, Feiern und Partys mit bis zu 100 Gästen im Freien oder bis zu 50 Gästen im Innenbereich, finden mit Negativtestnachweis statt. Der Organisator der Party kümmert sich um die geforderte einfache Rückverfolgbarkeit und verwahrt die Kontaktdaten der teilnehmenden Personen datenschutzkonform für einen Monat.

Konzerte, Theater und alle sonstige musischen/kulturellen Angebote:

Auch hier gibt es Unterscheidungen nach der jeweils geltenden Inzidenzstufe.

Inzidenzstufe3:

- Eine gibt eine vorherige Anmeldung der Teilnehmer.
- Es gibt einen offiziellen Negativtest (nicht älter als 48 Stunden) von jedem
- Der Mindestabstand wird eingehalten (beim Singen mind. 2m)
- Die Sitz/Platzverteilung erfolgt versetzt (Schachbrettmuster)
- In geschlossenen Räumen unter folgenden Voraussetzungen:
 - Pro Person stehen 20qm zur Verfügung, max. 250 Personen
 - Die besondere Rückverfolgbarkeit wird eingehalten, d.h. es gibt einen Sitzplan wo jede anwesende Person für den konkreten Platz erfasst wird und dieser wird für 4 Wochen datenschutzkonform aufbewahrt
 - Es muss eine medizinische Maske getragen, auch am Sitzplatz
 - die Räume werden ständig durchlüftet oder sind mit Filteranlagen ausgestattet
- im Freien unter folgenden Voraussetzungen:
 - bis zu 500 Personen bei sichergestellter besonderer Rückverfolgbarkeit, d.h. es gibt einen Sitzplan wo jede anwesende Person für den konkreten Platz erfasst wird und dieser wird für 4 Wochen datenschutzkonform aufbewahrt
 - es wird eine Alltagsmaske getragen, auch am Sitzplatz
- Für nicht berufsmäßige Proben gilt:
 - im Freien mit offiziellen Negativtest. Der Mindestabstand wird eingehalten
 - der oben genannten Laufzettel zur Rückverfolgbarkeit wird ausgefüllt und abgegeben
 - in geschlossenen Räumen mit bis zu 20 Personen mit Negativtestnachweis und unter Wahrung des Mindestabstands, sowie sichergestellter einfacher Rückverfolgbarkeit (Laufzettel) ohne Gesang und Blasinstrumente

Inzidenzstufe 2:

- wie bei Inzidenzstufe 3, zusätzlich gilt:
- in geschlossenen Räumen wie bei Inzidenzstufe 3, allerdings mit bis zu 500 Personen
- beim Probenbetrieb in geschlossenen Räumen, die ständig gut durchlüftet werden, sind Gesang und Blasinstrumente erlaubt (2 m Abstand)

Inzidenzstufe 1:

- wie bei Inzidenzstufe 2, zusätzlich gilt
- ohne Terminbuchung
- die einfache Rückverfolgbarkeit reicht aus (Laufzettel)
- im Freien unter folgenden Voraussetzungen:
 - ohne Negativtestnachweis bis zu 200 Teilnehmer, bzw. bis zu 1000 Zuschauer bei sichergestellter besonderer Rückverfolgbarkeit, d.h. es gibt einen Sitzplan wo jede anwesende Person für den konkreten Platz erfasst wird und dieser wird für 4 Wochen datenschutzkonform aufbewahrt
 - mit mehr als 1000 Zuschauern, aber höchstens einem Drittel der Gesamtkapazität mit einem durch die zuständige Behörde genehmigtem Hygienekonzept
 - es wird eine Alltagsmaske getragen, auch am Sitzplatz
- in geschlossenen Räumen müssen 10 qm pro Person zur Verfügung stehen. Wenn für das gesamte Land die Inzidenzstufe 1 gilt entfällt zusätzlich die Personenbegrenzung
- in geschlossenen Räumen wie bei Inzidenzstufe 2, allerdings ohne Negativtest, wenn nicht mehr als 200 Personen teilnehmen. Ansonsten mit Negativtest bis zu 1000 Personen

Wenn auch für das gesamte Land die Inzidenzstufe 1 gilt, gelten folgende Regelungen:

Wie bei Inzidenzstufe 1, zusätzlich gilt:

Bis zu 1000 Zuschauer:

- Ohne Negativtest bei festen Sitzplätzen, ansonsten mit Negativtestnachweis

Mit mehr als 1000 Zuschauern:

- Mit Negativtest, Mindestabstand und festem Sitzplatz (Schachbrettmuster)



Medizinische Maskenpflicht

**Im gesamten Haus zu jederzeit
Mindestabstand von 1,50 Meter**

Ausnahmen: Gemäß CoronaSchuVo sind diejenigen von der Maskenpflicht befreit, die ein ärztliches Attest vorweisen können.

In diesem Fall ist ein Attest-Schild an der Rezeption abzuholen und zu tragen.

Bitte immer wieder die Hände desinfizieren!!!

BITTE ABSTAND HALTEN

YOGA
Vidya

Yoga- und Ayurvedatherapie:

Die Personen im Haus, die zur Ausübung der Heilkunde gemäß § 1 des Heilpraktikergesetzes befugt sind, dürfen diese ausführen. Dabei werden die Regeln der Coronaschutzverordnung eingehalten. Die jeweils aktuell geltenden Empfehlungen und Richtlinien des Robert Koch-Instituts werden ebenfalls beachtet. (Siehe weiter unten)

Dienstleistungen, wie sonstige Behandlungen und Massagen sind ebenfalls zulässig. Es wird eine medizinische Maske getragen.

Wenn der Klient zulässigerweise nicht oder nicht dauerhaft eine Maske trägt, werden diese Dienstleistungen/Behandlungen nur dann ausgeführt, wenn für den Klient ein bestätigter Negativtest einer offiziellen Teststelle vorliegt. Die Therapeuten, die diese Behandlungen ausführen, tragen während der Behandlung eine Atemschutzmaske (FFP“)und machen alle zwei Tage einen bestätigten Schnell- oder Selbsttest in einer offiziellen Teststelle (z.B. Bad Apotheke oder Dr. Martin).

Vor und nach jedem Klientenkontakt werden die Hände gründlich gereinigt. Verwendete Textilien und ähnliches werden bei mindestens 60 Grad Celsius gereinigt. Handtücher und Laken werden nach jedem Klientenkontakt gewechselt. Körpernah eingesetzte Gegenstände oder Werkzeuge werden nach jedem Klientenkontakt infektionsschutzgerechtgereinigt. Alle Kontaktflächen werden regelmäßig gereinigt. Die Behandlungsräume werden regelmäßig gelüftet. Sofern es die Therapie ermöglicht, ist der Mindestabstand von 1,5 Metern einzuhalten.

Die einfache Rückverfolgbarkeit wird sichergestellt (Laufzettel).

Kuren mit Übernachtungsangebot sind ebenfalls zulässig.

Die Anreise des Gastes erfolgt nur mit einem offiziellen negativen Test.

Die Testbestätigung wird bei der Inanspruchnahme des Angebotes zusammen mit einem amtlichen Ausweisdokument an der Rezeption, bzw. dem verantwortlichen Therapeuten vorgelegt. Die Testvornahme liegt bei der Inanspruchnahme des Angebotes höchstens 48 Stunden zurück.

Die Unterbringung erfolgt ausschließlich in Einzelzimmern.

Die Dauer der Kur beträgt 7-10 Tagen in Ausnahmefällen auch 14 Tage oder länger.

Das Therapieprogramm und die Notwendigkeit einer Therapie werden von einem Heilpraktiker geprüft und bestätigt.

Die Verpflegung des Patienten erfolgt individuell durch die Therapeuten. Oder der Patient holt sich sein Essen am Buffet. Die benötigten Anwendungen werden pro Gast nach Möglichkeit vom selben Therapeuten/Anwender durchgeführt.

Shop und Café Maya:

Das Café Maya ist bis auf weiteres geschlossen.

Es wird wieder in Betrieb genommen, wenn die Inzidenzstufe 1 erreicht wurde und auch für das gesamte Land die Inzidenzstufe 1 gilt.

Der Gast notiert seine Platznummer mit der Uhrzeit auf dem Laufzettel. Der Laufzettel wird täglich abgegeben, um die vorgeschriebene Rückverfolgbarkeit zu gewährleisten

Unser Shop ist geöffnet. Die Anzahl der sich gleichzeitig im Laden befindenden Kunden ist auf einen Kunden pro 20qm beschränkt. Durch das Bereitstellen einer entsprechend begrenzten Anzahl von Einkaufsbehältnissen wird dies gewährleistet. Alle Anwesenden sind zum Tragen einer medizinischen Maske und zum Einhalten des Mindestabstands von 1,5 Metern verpflichtet. Alle Kontaktflächen werden regelmäßig gereinigt.

Umgang mit Infizierten und Kontaktpersonen:

Auf Covid-19 positiv getestete Personen haben sich unverzüglich bei der Corona-Taskforce zu melden und eine Liste mit ihren Kontaktpersonen einzureichen.

Auf Covid-19 positiv getestete Personen sowie ihre Kontaktpersonen begeben sich unverzüglich in Quarantäne.

Die Corona-Taskforce nimmt Kontakt zum Gesundheitsamt auf, um die weiteren notwendigen Maßnahmen zu besprechen und einzuleiten.

Die Corona-Taskforce achtet auf die Einhaltung der Quarantäne und organisiert die Versorgung der Betroffenen.

Übersicht der aktuellen Regelungen gemäß der Corona-Schutzverordnung

	Stufe 3 7-Tage-Inzidenz stabil zwischen 100 und 50,1	Stufe 2 7-Tage-Inzidenz stabil zwischen 50 und 35,1	Stufe 1 7-Tage-Inzidenz stabil unter 35
Kontaktbeschränkungen (siehe § 4 CoronaSchVO)	Treffen im öffentlichen Raum sind ohne Begrenzung für Angehörige aus zwei Haushalten erlaubt.	Treffen im öffentlichen Raum sind ohne Begrenzung für Angehörige aus drei Haushalten erlaubt. Außerdem sind Treffen im öffentlichen Raum für zehn Personen mit negativem Test aus beliebigen Haushalten erlaubt.	Treffen im öffentlichen Raum sind ohne Begrenzung für Angehörige aus fünf Haushalten erlaubt. Außerdem sind Treffen im öffentlichen Raum für 100 Personen mit negativem Test aus beliebigen Haushalten erlaubt.
Außerschulische Bildung (siehe § 11 CoronaSchVO)	Präsenzunterricht ist im Freien ohne Begrenzung nach Personen oder Inhalten möglich. Innen ist Präsenzunterricht nur mit negativem Testergebnis erlaubt. Musikunterricht mit Gesang/Blasinstrumenten ist innen mit maximal 10 Personen erlaubt, sofern negative Testergebnisse vorliegen.	Präsenzunterricht mit negativem Testergebnis und ohne Mindestabstände ist möglich, sofern ein Sitzplan mit festen Sitzplätzen vorhanden ist. Musikunterricht mit Gesang/Blasinstrumenten ist innen mit bis zu 20 Personen erlaubt, sofern negative Testergebnisse vorliegen.	Außerschulische Bildungsangebote sind bei ausreichender Belüftung ohne Maske an einem festen Sitzplatz möglich. Musikunterricht mit Gesang/Blasinstrumenten ist innen mit bis zu 30 Personen erlaubt, sofern negative Testergebnisse vorliegen.
Kinder-/ Jugendarbeit (siehe § 12 CoronaSchVO)	Gruppenangebote sind innen mit 10 und außen mit 20 jungen Menschen ohne Altersbegrenzung und mit negativem Test erlaubt. Ferienangebote und Ferienreisen sind mit negativem Test möglich.	Gruppenangebote sind innen mit 20 und außen mit 30 jungen Menschen ohne Altersbegrenzung und mit negativem Test erlaubt. Gruppenangebote sind auch innen ohne Maske möglich.	Gruppenangebote sind innen mit 30 und außen mit 50 Menschen ohne Altersbegrenzung und ohne Test erlaubt.
Kultur (siehe § 13 CoronaSchVO)	Veranstaltungen sind außen mit bis zu 500 Personen möglich, sofern ein Sitzplan, ein negativer Test sowie eine Sitzordnung nach Schachbrettmuster vorliegen.	Konzerte innen, Theater, Oper, Kinos sind mit bis zu 500 Personen möglich, sofern ein Sitzplan, ein negativer Test sowie eine Sitzordnung nach Schachbrettmuster vorliegen.	Veranstaltungen außen und innen, Theater, Oper, Kinos sind mit bis zu 1.000 Personen erlaubt, sofern ein Sitzplan, ein negativer Test sowie eine Sitzordnung nach Schachbrettmuster

	Stufe 3 7-Tage-Inzidenz stabil zwischen 100 und 50,1	Stufe 2 7-Tage-Inzidenz stabil zwischen 50 und 35,1	Stufe 1 7-Tage-Inzidenz stabil unter 35
	<p>Konzerte innen, Theater, Oper, Kinos sind mit bis zu 250 Personen möglich, sofern ein Sitzplan, ein negativer Test sowie eine Sitzordnung nach Schachbrettmuster vorliegen.</p> <p>Nicht berufsmäßiger Probenbetrieb außen kann ohne Personenbegrenzung stattfinden. Innen ist das mit 20 Personen, einem negativen Test und ohne Gesang/Blasinstrumente möglich.</p>	<p>Nicht berufsmäßiger Probenbetrieb innen mit Gesang/Blasinstrumenten kann mit bis zu 20 Personen stattfinden, wenn ein negativer Test vorliegt.</p> <p>Museen usw. können ohne Terminvergabe öffnen.</p>	<p>vorhanden sind.</p> <p>Nicht berufsmäßiger Probenbetrieb innen mit Gesang/Blasinstrumenten kann mit 30 bzw. 50 Personen stattfinden, wenn ein negativer Test vorliegt.</p> <p>Ab 1. September 2021: Musikfestivals können mit bis zu 1.000 Zuschauern durchgeführt werden, wenn negative Tests und ein genehmigtes Konzept vorliegen.</p>
<p>Sport (siehe § 14 CoronaSchVO)</p>	<p>Kontaktfreier Außensport auf und außerhalb von Sportanlagen mit bis zu 25 Personen ist erlaubt.</p> <p>Freibäder können für die Sportausübung (keine Liegewiesen) mit negativen Tests geöffnet werden.</p> <p>Außen sind bis zu 500 Zuschauer erlaubt, wenn negative Tests und ein Sitzplan vorliegen - auch ohne prozentuale Kapazitätsbegrenzung.</p>	<p>Außen ist Kontaktsport mit bis zu 25 Personen erlaubt sowie kontaktfreier Sport ohne Personenbegrenzung.</p> <p>Innen ist kontaktfreier Sport (einschl. Fitnessstudios) ohne Personenbegrenzung möglich.</p> <p>Innen ist Kontaktsport mit Kontaktverfolgung und negativen Tests für bis zu 12 Personen erlaubt.</p> <p>Außen sind bis zu 1.000 Zuschauer (max. 33 Prozent der Kapazität) ohne vorherigen Test erlaubt.</p> <p>Innen sind bis zu 500 Zuschauer möglich, wenn negative Tests, ein Sitzplan und eine Sitzordnung nach Schachbrettmuster vorliegen.</p>	<p>Außen und innen ist Kontaktsport mit bis zu 100 Personen möglich, sofern negative Tests vorliegen.</p> <p>Außen sind über 1.000 Zuschauer erlaubt (max. 33 Prozent der Kapazität).</p> <p>Innen sind bis zu 1.000 Zuschauer (max. 33 Prozent der Kapazität) erlaubt, sofern negative Tests, ein Sitzplan sowie eine Sitzordnung nach Schachbrettmuster vorhanden sind.</p> <p>Wenn die Landesinzidenz ebenfalls unter 35 liegt, ist der Innensport ohne vorherigen Test möglich.</p> <p>Ab 1. September 2021: Sportfeste ohne Personenbegrenzung mit genehmigtem Konzept (mit negativen</p>

	Stufe 3 7-Tage-Inzidenz stabil zwischen 100 und 50,1	Stufe 2 7-Tage-Inzidenz stabil zwischen 50 und 35,1	Stufe 1 7-Tage-Inzidenz stabil unter 35
			Tests) erlaubt.
Freizeit (siehe § 15 CoronaSchVO)	<p>Die Öffnung kleinerer Außen-Einrichtungen ist erlaubt, sofern negative Tests vorliegen. Hierzu zählen u.a. Minigolfanlagen, Kletterparks, Hochseilgärten.</p> <p>Freibäder dürfen für den Sportbetrieb mit negativen Tests öffnen.</p> <p>Ausflugsfahrten mit Schiffen (in den Außenbereichen) sind mit negativen Tests erlaubt.</p>	<p>Die Öffnung aller Bäder, Saunen usw. und Indoorspielplätze mit negativen Tests und Personenbegrenzung ist erlaubt.</p> <p>Wenn die Landesinzidenz ebenfalls unter 50 liegt, ist die Öffnung von Freizeitparks und Spielbanken mit negativen Tests und Personenbegrenzung möglich.</p> <p>Ausflugsfahrten mit Schiffen, Kutschen, historischen Eisenbahnen und ähnlichen Einrichtungen sind mit negativen Tests möglich.</p>	<p>Freibäder dürfen ohne vorherigem Test öffnen.</p> <p>Bordelle usw. dürfen mit negativen Test öffnen.</p> <p>Clubs und Diskotheken mit Außenbereichen dürfen für bis zu 100 Personen öffnen, sofern negative Tests vorliegen</p> <p>Ab 1. September 2021: Wenn die Landesinzidenz ebenfalls unter 35 liegt, dürfen Clubs und Diskotheken den Innenbereich ohne Personenbegrenzung öffnen. Voraussetzung hierfür sind negative Tests und ein genehmigtes Konzept.</p>
Einzelhandel, der nicht Grundversorgung ist (siehe § 16 CoronaSchVO)	<p>Einzelhandel, der nicht zur Grundversorgung zählt, kann stattfinden ohne click & meet und ohne vorherigen Test.</p> <p>Die Kundenbegrenzung reduziert sich auf eine Person pro 20 qm.</p>	<p>Die Kundenbegrenzung reduziert sich auf eine Person pro 10 qm.</p>	<p>Die Sonderregel für Geschäfte mit einer Größe von über 800 qm fällt weg.</p>
Messen/Märkte (siehe § 16 CoronaSchVO)	<p>Messen und Ausstellungen mit Personenbegrenzung und Hygienekonzept sind möglich.</p>	<p>Jahr- und Spezialmärkte mit Personenbegrenzung sind möglich.</p> <p>Mit negativen Tests sind auch Kirmeselemente zulässig.</p>	<p>Ab 1. September 2021: Auch Jahr- und Spezialmärkte mit Kirmeselementen sind ohne negative Tests erlaubt.</p>
Tagungen/Kongresse (siehe § 18 CoronaSchVO)	---	<p>Tagungen und Kongresse sind außen und innen mit bis zu 500 Teilnehmer möglicher, sofern negative Tests vorliegen.</p>	<p>Tagungen und Kongresse sind außen und innen mit bis zu 1.000 Teilnehmern möglich, sofern negative Tests vorliegen.</p>

	Stufe 3 7-Tage-Inzidenz stabil zwischen 100 und 50,1	Stufe 2 7-Tage-Inzidenz stabil zwischen 50 und 35,1	Stufe 1 7-Tage-Inzidenz stabil unter 35
Private Veranstaltungen (ohne Partys) (siehe § 18 CoronaSchVO)	---	Private Veranstaltungen sind außen mit bis zu 100 Gästen und innen mit bis zu 50 Gästen möglich. Voraussetzung sind negative Tests.	Private Veranstaltungen sind außen mit bis zu 250 Gästen und negativen Tests möglich. Innen sind private Veranstaltungen mit bis zu 100 Gästen und negativen Tests möglich.
Partys (siehe § 18 CoronaSchVO)	---	---	Partys sind außen mit bis zu 100 Gästen und innen mit bis zu 50 Gästen ohne Abstand möglich, sofern negative Tests vorliegen.
Große Festveranstaltungen (siehe § 4 CoronaSchVO)	---	---	Ab 1. September 2021: Volksfeste, Schützenfeste, Stadtfeste usw. sind mit bis zu 1.000 Besuchern möglich, sofern ein genehmigtes Konzept vorhanden ist. Liegt die Landesinzidenz ebenfalls unter 35, dürfen diese auch ohne Besucherbegrenzung stattfinden.
Gastronomie (siehe § 19 CoronaSchVO)	Die Außengastronomie darf geöffnet werden, wenn negative Tests und eine Platzpflicht gegeben ist. Das Umkreis-Verzehrverbot fällt weg.	Die Außengastronomie ist ohne negatives Tests erlaubt. Die Innengastronomie darf geöffnet werden, wenn negative Tests vorliegen und eine Platzpflicht gegeben ist. Kantinen dürfen geöffnet werden. Für Betriebsangehörige auch ohne vorherigen Test.	Liegt die Landesinzidenz ebenfalls unter 35, ist auch die Innengastronomie ohne vorherige Tests möglich.
Beherbergung/ Tourismus (siehe § 20 CoronaSchVO)	„Autarke“ Übernachtungen (Ferienwohnungen, Camping, Wohnmobile) sind mit einem negativen Test möglich.	Die volle gastronomische Versorgung für private Gäste ist erlaubt.	Busreisen ohne Kapazitätsbegrenzung sind möglich, wenn alle Teilnehmer aus Regionen mit Inzidenz von unter 35 kommen.

	Stufe 3 7-Tage-Inzidenz stabil zwischen 100 und 50,1	Stufe 2 7-Tage-Inzidenz stabil zwischen 50 und 35,1	Stufe 1 7-Tage-Inzidenz stabil unter 35
	<p>Hotels dürfen ohne Kapazitätsbegrenzung öffnen. Das gilt auch für private Übernachtungen mit Frühstück, aber ohne weitere Innengastronomie.</p> <p>Busreisen sind mit vorherigem Test und Kapazitätsbegrenzung (60 Prozent) möglich, falls nicht ausschließlich Geimpfte oder Genesene teilnehmen oder alle Atemschutzmasken tragen.</p>		

(Quelle: <https://www.mags.nrw/coronavirus-regeln-nrw>)

Ab einer Inzidenz über 100 greift das das Infektionsschutzgesetz (IfSG) des Bundes mit §28b (Bundesnotbremse)



8 einfache Tipps für den Alltag in der Corona-Pandemie

Das Coronavirus hat unseren Alltag stark verändert. Glücklicherweise können wir uns in diesem Jahr gegen COVID-19 impfen lassen! Aber aktuell stehen wir am Anfang der 3. Welle. Wir müssen jetzt besonders vorsichtig sein und uns und unsere Mitmenschen vor dem Virus schützen. Unser Verhalten ist unser mächtigstes Mittel. Mit unserer Umsicht schützen wir uns alle – alte Menschen, Kinder und alle dazwischen. Jedes Mal, wenn wir das Virus aktiv bremsen, kommen wir gemeinsam einen Schritt weiter. Zusätzlich zu diesen 8 Tipps bleibt **AHA+L** wichtig: Abstand halten, Hygieneregeln befolgen, Alltag mit Maske (engamliegend über Mund und Nase), Lüften – immer im Paket! Mit mehr Schutz bremsen wir das Virus mehr, auch die neuen Varianten.



Abstand? Auch bei Freunden!

Wenn ich mich mit anderen treffe, dann bin ich mir bewusst: Auch bei Freund*innen, Verwandten und Arbeitskolleg*innen kann ich mich anstecken. Ich mache keine Ausnahme und halte genügend Abstand.

Treffen? Draußen!

Wenn ich mich mit anderen treffe, dann draußen und mit Abstand. Auch durch das offene Fenster kann ich mich mit anderen unterhalten.



Wer lüftet? Und wie!

Wenn ich mich mit anderen drinnen treffe, dann halte ich Abstand, trage eine Maske und wir achten auf regelmäßiges Lüften. Ich stelle einen Wecker, der uns daran erinnert, alle 20 Minuten die Fenster für 5 Minuten weit zu öffnen.

Freizeit? Daheim statt auf Reisen!

Wenn ich frei habe, dann bleibe ich zu Hause anstatt zu reisen. Damit verhindere ich, dass ich das Virus – auch eine neue Virusvariante – in andere Gebiete trage oder es zurück nach Hause bringe.



Symptome? Daheim, mit ärztlichem Rat!

Wenn ich Symptome* habe oder ich mich nicht gut fühle, dann bleibe ich zu Hause. Ich lasse mich telefonisch beraten (*116117, Hausärzt*in, behandelnde Ärzt*in, Fieberambulanz), frage nach einem Test und folge den ärztlichen Anweisungen. Ich gehe nicht arbeiten und telefoniere oder chatte mit meinen Liebsten, anstatt sie zu treffen.

Positiv getestet? Weitersagen!

Wenn mein PCR-, Schnell- oder Selbsttest positiv ausfällt, dann gebe ich meinem privaten und beruflichen Umfeld sofort Bescheid. Ich benachrichtige möglichst alle, die ich kürzlich getroffen habe. Wenn mein Schnell- oder Selbsttest positiv war, lasse ich dies mit einem PCR-Test überprüfen.



Heute virusfrei? Das will ich auch morgen sein!

Wenn mein Schnell- oder Selbsttest negativ ausfällt, dann halte ich mich trotzdem an die AHA+L-Regeln. So bleibe ich virusfrei und stecke keinen an, falls der Test falsch lag. Der Test ist nur für den gleichen Tag gültig und schützt mich nicht vor Ansteckung.

Impfen? Ärmel hoch!

Wenn mir eine Impfung angeboten wird, dann lasse ich mich impfen. Alle zugelassenen Impfstoffe schützen mich vor schwerem COVID-19 und helfen, die Pandemie zu bekämpfen.



*Symptome: zum Beispiel allgemeines Krankheitsgefühl, Husten, erhöhte Temperatur oder Fieber, Kurzatmigkeit, Verlust des Geruchs-/Geschmackssinns, Schnupfen, Halsschmerzen, Kopf- und Gliederschmerzen