

## COVID-19 Maßnahmen - Allgemeine Informationen

Die weltweite Pandemie hält weiter an, daher ist die Aufrechterhaltung des Trainingsbetriebes nur unter Einhaltung von angepassten Maßnahmen und besonderen Hygieneregeln möglich.

In Abstimmung mit der örtlichen Gesundheitsbehörde und den gesetzlichen Vorgaben ergeben sich folgende Vorgehensweisen:

### Voraussetzung für die Teilnahme an der Schulung:

- Negatives Testergebnis SARS CoV 2: Jeder Teilnehmende führt vor Beginn der Schulung an jedem Schultag einen Test unter Aufsicht vor Ort durch (Test findet auch statt trotz Genesung oder vollständigem Impfschutz\*)
- Freiwillige Nutzung der Luca App vor Schulungsbeginn\*
- Frei von Symptomen wie Husten, Schnupfen oder Fieber
- Kein Kontakt zu Infizierten oder Verdachtsfällen innerhalb der letzten 14 Tage
- Beachtung der aktuell geltenden Reisebestimmungen

\*Weitere Informationen dazu entnehmen Sie bitte dem Schreiben „COVID-19 Schnelltest Informationen“.

### Für alle Teilnehmer, die für die Schulung nach Deutschland einreisen, sind folgende Informationsquellen zu berücksichtigen:

- **Auswärtiges Amt:** <https://www.auswaertiges-amt.de/de/quarantaene-einreise/2371468>
- **Robert Koch Institut:** [https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges\\_Coronavirus/Risikogebiete\\_neu.html](https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/Risikogebiete_neu.html)
- **Jeweilige Corona Verordnung des Bundeslandes, in dem das Training stattfindet**

### Allgemeine Maßnahmen:

- Die Gruppengrößen werden auf 6 Teilnehmende pro Klassenraum zzgl. Dozenten beschränkt.
- Während des gesamten Aufenthaltes im Training Center ist ein Abstand von mindestens 1,5 Metern zu anderen Personen einzuhalten. Dies gilt auch in den Pausen, Raucherpausen und auf Sammelplätzen. Abstandsmarkierungen am Boden sind jederzeit einzuhalten.
- Eine Schulungsteilnahme ist nur mit einem eigenen Mund-Nasen-Schutz möglich. Die im Rahmen des Gesundheits- und Hygienebeitrags zu Beginn ausgehändigte FFP2 Maske ist in entsprechenden Situationen zu tragen.
- Während der Schulung sind die geltenden Hygiene-Regeln einzuhalten. Weitere Informationen finden Sie untenstehend in „Die 10 wichtigsten Hygienetipps“.
- Desinfektionsmittelpender stehen an verschiedenen Stellen zur Verfügung. Bitte sehen Sie von unnötigen Berührungen von Gegenständen und Oberflächen ab (Türgriffe etc.).
- Zur Kontaktreduzierung während praktischer Übungen kommen Dummys zum Einsatz.
- Die Teilnehmenden werden zu Beginn der Schulung von den Dozenten mündlich über die aktuellen Sonderregelungen während der Corona Pandemie instruiert.
- Jedem Teilnehmenden wird ein persönlicher, täglich desinfizierter, Arbeitsplatz zugeordnet.
- An verschiedenen Stellen dienen Plexiglasscheiben als Spuckschutz.
- Die Klassenräume werden ausgiebig und regelmäßig gelüftet, zudem kommen Luftfilter zum Einsatz. Am Ende der Schulung erfolgt eine Flächendesinfektion der Kontaktflächen.
- Zusätzlich zur LUCA App wird von jedem Teilnehmenden eine Telefonnummer erfasst. Diese wird im Falle einer Infektion ausschließlich für die Nachsorge durch das zuständige Gesundheitsamt verwendet.

## Infektionen vorbeugen:

# Die 10 wichtigsten Hygienetipps

Im Alltag begegnen wir vielen Erregern wie Viren und Bakterien. Einfache Hygienemaßnahmen tragen dazu bei, sich und andere vor ansteckenden Infektionskrankheiten zu schützen.

### 1. Regelmäßig Hände waschen

- ▶ wenn Sie nach Hause kommen,
- ▶ vor und während der Zubereitung von Speisen,
- ▶ vor den Mahlzeiten,
- ▶ nach dem Besuch der Toilette,
- ▶ nach dem Naseputzen, Husten oder Niesen,
- ▶ vor und nach dem Kontakt mit Erkrankten,
- ▶ nach dem Kontakt mit Tieren.



### 2. Hände gründlich waschen

- ▶ Hände unter fließendes Wasser halten,
- ▶ von allen Seiten mit Seife einreiben,
- ▶ dabei 20 bis 30 Sekunden Zeit lassen,
- ▶ unter fließendem Wasser abwaschen,
- ▶ mit einem sauberen Tuch trocknen.

### 3. Hände aus dem Gesicht fernhalten

- ▶ Fassen Sie mit ungewaschenen Händen nicht an Mund, Augen oder Nase.



### 4. Richtig husten und niesen

- ▶ Halten Sie beim Husten und Niesen Abstand von anderen und drehen sich weg.
- ▶ Benutzen Sie ein Taschentuch oder halten die Armbeuge vor Mund und Nase.



### 5. Im Krankheitsfall Abstand halten

- ▶ Kurieren Sie sich zu Hause aus.
- ▶ Verzichten Sie auf enge Körperkontakte, solange Sie ansteckend sind.
- ▶ Halten Sie sich in einem separaten Raum auf und benutzen Sie wenn möglich eine getrennte Toilette.
- ▶ Benutzen Sie Essgeschirr oder Handtücher nicht mit anderen gemeinsam.



### 6. Wunden schützen

- ▶ Decken Sie Wunden mit einem Pflaster oder Verband ab.

### 7. Auf ein sauberes Zuhause achten

- ▶ Reinigen Sie insbesondere Küche und Bad regelmäßig mit üblichen Haushaltsreinigern.
- ▶ Lassen Sie Putzlappen nach Gebrauch gut trocknen und wechseln sie häufig aus.



### 8. Lebensmittel hygienisch behandeln

- ▶ Bewahren Sie empfindliche Nahrungsmittel stets gut gekühlt auf.
- ▶ Vermeiden Sie den Kontakt von rohen Tierprodukten mit roh verzehrten Lebensmitteln.
- ▶ Erhitzen Sie Fleisch auf mindestens 70 °C.
- ▶ Waschen Sie Gemüse und Obst gründlich.

### 9. Geschirr und Wäsche heiß waschen

- ▶ Reinigen Sie Ess- und Küchenutensilien mit warmem Wasser und Spülmittel oder in der Spülmaschine.
- ▶ Waschen Sie Spüllappen und Putztücher sowie Handtücher, Waschlappen, Bettwäsche und Unterwäsche bei mindestens 60 °C.



### 10. Regelmäßig lüften

- ▶ Lüften Sie geschlossene Räume mehrmals täglich für einige Minuten.