

# **Auszüge aus dem Hygienekonzept Yoga Vidya Bad**

## **Meinberg für unsere Gäste: (Stand 21.05.2021)**

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.

Die im Haus lebenden Menschen sind in eigenen Einzelzimmern oder Familien in eigenen Appartements untergebracht.

Yoga Vidya ist die größte selbstverwaltete spirituelle Gemeinschaft Deutschlands. Vereinsmitglieder und Gäste leben auf der Basis der zentralen Empfehlungen des Yogas im Sinne einer bewussten Lebensführung zusammen. Zu diesen gehören neben dem regelmäßigen Praktizieren von Yoga und Meditation, der Teilnahme an gemeinschaftlichen Veranstaltungen und der aktiven Mithilfe auf täglicher Basis auch eine biologisch-vegetarische Vollwerternährung, der Verzicht auf Fleisch, Fisch, Alkohol, Drogen und Tabak und ein ökologisch-nachhaltiges Handeln.

### **Maskenpflicht:**

In allen Gebäuden besteht die Verpflichtung zum Tragen einer medizinischen Maske. Soweit Kinder unter 14 Jahren aufgrund der Passform keine medizinische Gesichtsmaske tragen können, ist ersatzweise eine Alltagsmaske zu tragen.

Ausgenommen von dieser Verpflichtung sind:

- Kinder, die das 6. Lebensjahr noch nicht vollendet haben
- Personen, die aus medizinischen Gründen keine Maske tragen können

### **Zusätzliche Hygienemaßnahmen:**

Alle Hauptkontaktflächen wie Klinken, Handläufe, Fahrstuhlknöpfe usw. werden zweimal täglich gereinigt und desinfiziert.

An allen Eingängen, Fahrstühlen und Yoga-/Seminarräumen, sowie im Speisebereich und in den WC-Anlagen stehen Desinfektionsmittelspender zur Verfügung. Schilder weisen auf die Durchführung der Händedesinfektion, die Maskenpflicht und das Einhalten des Mindestabstands von 1,5 Metern hin.

# **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**

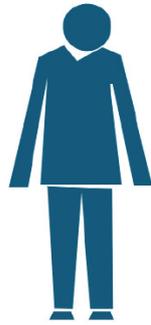
- **Beachtung weiterer Aushänge**

ॐ Danke für dein Mitwirken ॐ



# Aufzug-Regel

in Anwendung der Coronaschutzverordnung Nordrhein-Westfalen



**nur 1 Person**

Laut Coronaverordnung NRW können Personen eines Haushaltes gemeinsam fahren



## **Speisebereich und Küche:**

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

Alle Menschen sind angehalten ihr Essen im eigenen Zimmer oder Büro einzunehmen. Die Speisesäle stehen aktuell nur den Bewohnern von Haus Surya, Haus Mangala und Haus Chandra und externen Angestellten offen, die kein Büro auf dem Campus haben und Menschen denen es aufgrund körperlicher Einschränkungen nicht möglich ist ihren Teller zum Zimmer zu tragen. In den Räumen ist mind. 2 Metern Abstand zu halten und die Platznummer ist auf dem Formular zur Rückverfolgbarkeit anzugeben.

Während der Nutzung wird regelmäßig 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.

Es stehen 10 qm pro Person zur Verfügung.

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 bei der Wäscherei Schoop nach RKI Standards gereinigt.

Die Mitarbeiter achten auf die Einhaltung des Mindestabstands und Tragen einen Mund-Naseschutz bei Arbeiten in gemeinsam genutzten Bereichen. Bei Ausgabe der Lebensmittel in den öffentlichen Bereich wird eine medizinische Maske 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:**

Jeder, der an unseren Veranstaltungen teilnimmt oder im Speisesaal/auf der Ess-Terrasse isst, hat dieses Formular täglich abzugeben, 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			

Bitte jeden Abend diesen Zettel deinem Türegel oder Seminarleiter abgeben. 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 (Landesbeauftragte für Datenschutz, Holstenstraße 98, 24103 Kiel, [www.datenschutzzentrum.de](http://www.datenschutzzentrum.de)).

## **Religiöse Zusammenkünfte:**

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

Während der Religionsausübung ist eine medizinische Maske zu tragen.

Es werden keine Matten, Decken und Kirtanbücher 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 14 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.

Auf der Bühne darf die Maske, zum Beispiel zur Vortragstätigkeit, vorübergehend abgenommen werden.

Das Mitsingen ist den Teilnehmern untersagt.

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

Die Räume sind mit CO<sub>2</sub>-Messgeräten ausgestattet und werden entsprechend regelmäßig gelüftet. Kleine Räume mit weniger Fenster/Lüftungsfläche sind zusätzlich mit HEPA 13 Filteranlagen ausgestattet.

# 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:**

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 zugrundeliegende 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 Wohnmobillahafen 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.

Nach Rücksprache mit dem Ordnungsamt dürfen Seminarleiter zur Durchführung von Onlineseminaren ins Haus kommen und werden offiziell in unserer Hausdatenbank erfasst. Die Unterbringung erfolgt ausschließlich in Einzelzimmern. Seminarleiter mit Erkäl-

tungssymptomen, Durchfall, akuten Geschmacks- und/oder Geruchsverlust dürfen nicht ins Haus kommen.

Für Seminarleiter gelten 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.

### **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](http://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](http://www.testen-in-nrw.de)
- TV Horn-Bad Meinberg 1860/1907 e.V., Mittelstraße 105, 32805 Horn-Bad Meinberg, [coronatest.tvhbm.de](http://coronatest.tvhbm.de)
- Testzentrum Externsteine, Externsteiner Straße 35, 32805 Horn-Bad Meinberg; Kontakt: [www.testzentrum-externsteine.de](http://www.testzentrum-externsteine.de)

### **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.

### **Individualgast-Programm:**

Unsere Gäste dürfen an Satsang, Meditation, Puja und Homa teilnehmen.

In den Räumen ist eine medizinische Maske zu tragen. Der Mindestabstand ist einzuhalten und wird durch Kreuze auf dem Boden markiert. Die Kreuze sind versetzt angebracht, so dass seitlich mind. 2 Meter und nach vorne und hinten 3 Meter Abstand besteht.

Das Mitsingen ist den Teilnehmern untersagt.

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

Für unsere 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 20 Personen statt. Zwischen den teilnehmenden Personen einer Gruppe muss der Mindestabstand von 1,5 Metern eingehalten werden.

Zwischen den einzelnen Gruppen muss ein dauerhafter Mindestabstand von 5 Metern eingehalten werden.

Die Yogalehrenden verlassen während der Yogastunde nicht die Bühne. Es werden keine körpernahen Korrekturen vorgenommen.

Ein Mitsingen ist den Teilnehmern untersagt.

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

### **Seminarbetrieb:**

Derzeit gibt es weder Präsenzseminare noch Präsenzausbildungen.

Der Seminar- und Ausbildungsbetrieb läuft ausschließlich online.

Eine Ausnahme stellen die Abschlussprüfungen der Yogalehrerausbildung dar, zu denen die Teilnehmer in begrenzter Anzahl ins Haus kommen. Diese Prüfungen finden unter Beachtung der aktuellen Coronaschutz-Regelungen statt.

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

Vor Betreten des Raumes sind die Hände gründlich zu desinfizieren.

Während der gesamten Prüfungszeit ist eine medizinische Mund-Nase-Bedeckung zu tragen und der Mindestabstand von 1,5 Metern einzuhalten. Dieser wird durch Kreuze auf dem Boden markiert.

Die Maske darf zur Prüfung abgenommen werden, wenn 25 qm pro Person zur Verfügung stehen, dementsprechend Abstand gehalten wird und die Fenster gekippt bleiben. Die Seminar-Räume sind mit CO<sub>2</sub>-Messgeräten ausgestattet und werden entsprechend regelmäßig gelüftet. Kleine Räume mit weniger Fenster/Lüftungsfläche sind zusätzlich mit HEPA 13 Filteranlagen ausgestattet.

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



# 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- und Ayurvedatherapie:**

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

Dienstleistungen, wie sonstige Behandlungen und Massagen sind ebenfalls zulässig.

Pro Klient müssen 10qm Raumfläche zur Verfügung stehen. Die Räume werden regelmäßig gelüftet.

Es muss eine medizinische Maske getragen werden.

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

Vor und nach jedem Klientenkontakt sind die Hände zu reinigen. Verwendete Textilien und Ähnliches sind bei mindestens 60 Grad Celsius zu reinigen. Handtücher und Laken sind nach jedem Klientenkontakt zu wechseln, ansonsten sind Einmalhandtücher zu verwenden. Körpernah eingesetzte Gegenstände oder Werkzeuge sind nach jedem Klientenkontakt infektionsschutzgerecht zu reinigen. Alle Kontaktflächen sind regelmäßig zu reinigen. Die Räume sind regelmäßig zu lüften. Sofern es die Therapie ermöglicht, ist der Mindestabstand von 1,5 Metern einzuhalten.

Die einfache Rückverfolgbarkeit ist sicherzustellen.

Kuren mit Übernachtungsangebot sind nur zu medizinisch notwendigen Zwecken zulässig.

Die Anreise des Gastes darf nur mit einem offiziellen negativen Test erfolgen.

Das negative Ergebnis muss von einer der in der Corona-Test-und-

Quarantäneverordnung vorgesehenen Teststelle schriftlich oder digital bestätigt werden.

Die Testbestätigung ist bei der Inanspruchnahme des Angebotes zusammen mit einem amtlichen Ausweisdokument mitzuführen und an der Rezeption, bzw. dem verantwortli-

chen Therapeuten vorzulegen. Die Testvornahme darf bei der Inanspruchnahme des Angebotes höchstens 24 Stunden zurückliegen.

Die Buchung des Gastes erfolgt als Individual-Gast ohne Programm.

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 und nicht am Buffet. Oder der Patient holt sich sein Essen am Buffet und isst auf seinem Zimmer oder im Außenbereich.

Die benötigten Anwendungen werden pro Gast vom selben Therapeuten/Anwender durchgeführt.

### **Shop und Café Maya:**

Das Café Maya ist bis auf weiteres geschlossen.

Unser Shop ist für den Verkauf von Lebensmitteln und Gütern des alltäglichen Bedarfs geöffnet. Die Anzahl der sich gleichzeitig im Laden befindenden Kunden ist auf einen Kunden pro 10qm 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.

### **Umgang mit Infizierten und Kontaktpersonen:**

Auf Covid-19 positiv getestete Personen haben sich unverzüglich bei der Corona-Taskforce ([corona-task-force@yoga-vidya.de](mailto:corona-task-force@yoga-vidya.de)) 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 Bundesnotbremse und der Corona-Schutzverordnung NRW:

	<b>Inzidenz &gt;100 (Bundesnotbremse)</b>	<b>Stufe 1 Inzidenz 100-50</b>	<b>Stufe 2 Inzidenz &lt; 50</b>
<b>Ausgangsbeschränkungen</b>	Ausgangsbeschränkungen von 22 Uhr bis 5 Uhr mit Ausnahmen	keine Ausgangsbeschränkungen	keine Ausgangsbeschränkungen
<b>Kontaktbeschränkungen</b>	Treffen im öffentlichen und privaten Raum sind erlaubt für Angehörige des eigenen Haushalts + 1 Person eines weiteren Haushalts	Eigener Haushalt plus 1 Person (plus Kinder bis einschl. 14 Jahren) Außerdem wieder 5 Personen aus 2 Haushalten (plus Kinder bis einschl. 14 Jahren)	Treffen mit 10 Personen aus bis zu 3 Haushalten (plus Kinder bis 14 Jahren) möglich
<b>Kultur</b>	Konzerte und Aufführungen sind untersagt. Auch der Betrieb von Museen, Kunstaustellungen, Galerien, Schlössern, Burgen, Gedenkstätten und ähnlichen Einrichtungen ist untersagt.	Konzerte unter freiem Himmel mit max. 500 Personen (Sitzplan) und negativem Testergebnis möglich Der Besuch von Museen, Kunstaustellungen, Galerien, Schlössern, Burgen, Gedenkstätten und ähnlichen Einrichtungen ist nach vorheriger Terminbuchung möglich. Zulässig ist in geschlossenen Räumen max. 1 Besucherin/Besucher pro 20 Quadratmeter Ausstellungsfläche.	Konzerte und Aufführungen auch in Theatern, Opern- und Konzerthäusern und anderen öffentlichen oder privaten Einrichtungen sind zulässig. Voraussetzungen sind ein negatives Testergebnis der Zuschauer, Einhaltung des Mindestabstands und Kontaktverfolgung (Sitzplan)

<p><b>Sport</b></p>	<p>Erlaubt bleibt im Freien (auch auf Außensportanlagen) die kontaktlose Ausübung von Individualsportarten allein, zu zweit oder mit Angehörigen des eigenen Haushalts. Bei Kindern unter 14 Jahren ist Sport in Gruppen von maximal 5 Personen zulässig. Fitnessstudios geschlossen.</p>	<p>Ausübung von kontaktfreiem Sport auf Sportanlagen unter freiem Himmel mit bis zu 20 Personen</p> <p>Kontaktsport unter freiem Himmel in Gruppen wie bei den allgemeinen Kontaktbeschränkungen sowie für Gruppen von bis zu 20 Kindern bis einschl. 14 Jahre</p> <p>Zuschauer unter freiem Himmel mit negativem Testergebnis wieder erlaubt ( bis zu 20 Prozent der Kapazität, max. 500 Personen, Sitzplan)</p>	<p>Sport im Freien ohne Personenbegrenzung erlaubt</p> <p>Hallensport/ Fitnessstudios mit Test und Kontaktnachverfolgung, Kontaktsport innen nur in Gruppen wie bei den allgemeinen Kontaktbeschränkungen</p> <p>Zuschauer unter freiem Himmel auch ohne Test erlaubt ( bis zu 20 Prozent der Kapazität, max. 500 Personen)</p> <p>Zuschauer in Innenräumen nur auf Sitzplätzen mit negativem Testergebnis, bis zu 20 Prozent der Kapazität, höchstens jedoch 250 Personen</p>
<p><b>Freizeit</b></p>	<p>Freizeitparks, Indoorspielplätze, Schwimmbäder, Klubs, Spielhallen, Spielbanken, Wettannahmestelle, Solarien, Prostitutionsstätten, bleiben geschlossen.</p>	<p>Öffnung kleinerer Außenanlagen: Minigolf, Kletterpark, Hochseilgarten, Voraussetzung: negatives Testergebnis</p> <p>Freibäder dürfen zur Sportausübung (keine Liegewiesen) öffnen, Begrenzung der Besucheranzahl Voraussetzung ist negatives Testergebnis</p>	<p>Öffnung von Freibädern auch mit Liegewiesen mit negativem Testergebnis und Personenbegrenzung</p> <p>Betrieb von Spielhallen, Wettbüros, und ähnl. Einrichtungen möglich mit Personenbegrenzung und negativem Testergebnis</p>
<p><b>Einzelhandel</b></p>	<p>Geschäfte, die nicht Grundversorgung sind, geschlossen (Inzidenz über 150) bzw. nur mit click&amp;meet plus negativem Testergebnis und Begrenzung auf einen Kunden pro 40 qm (Inzidenz zwischen 150 und 100),</p>	<p>Alle Geschäfte geöffnet. Geschäfte, die nicht Grundversorgung sind, mit negativem Testergebnis, ohne Terminbuchung , Reduzierung Kundenbegrenzung auf einen Kunden pro 20 Quadratmeter, Voraussetzung ist negatives Testergebnis</p>	<p>Reduzierung der Kundenbegrenzung auf einen Kunden pro 10 Quadratmeter, kein Test erforderlich</p>

<b>Gastronomie</b>	Betrieb ist nicht zulässig	Betrieb von gastronomischen Einrichtungen ist im Außenbereich und mit negativem Testergebnis für Gäste und Bedienung zulässig	Betrieb von gastronomischen Einrichtungen auch im Innenbereich mit negativem Testergebnis für Gäste und Bedienung zulässig, , Abstandsregeln  Betrieb von Kantinen und Mensen zulässig
<b>Beherbergung</b>	Private Übernachtungen nur in Härtefällen zulässig	Übernachtungsangebote in Ferienwohnungen und auf Campingplätzen mit negativem Testergebnis zulässig  Übernachtungsangebote zu privaten Zwecken in Hotels u.ä. Einrichtungen mit bis zu 60 Prozent der Kapazität zulässig, Voraussetzung ist negatives Testergebnis	Wegfall der Kapazitätsbegrenzung bei Hotels
<b>Messen/Märkte</b>	Betrieb ist nicht zulässig	Betrieb ist nicht zulässig	Unter Hygieneauflagen zulässig, 1 Besucher pro 7qm der für Besucher zugänglichen Fläche
<b>Tagungen/Kongresse</b>	Veranstaltung ist nicht zulässig	Veranstaltung ist nicht zulässig	Zulässig mit Personenbegrenzung und Test
<b>Private Veranstaltungen</b>	Nicht zulässig	Nicht zulässig	Im Außenbereich mit max. 100 Personen zulässig, in Innenräumen mit max. 50 Personen – jeweils mit negativem Testergebnis

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



## 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 (enganliegend 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