

Hygiene-Gesamtkonzept zur Umsetzung von Trainingsmaßnahmen unter Einhaltung der Corona Abstands- und Hygieneregeln gültig ab 01.07.2020

A: ALLGEMEINES

Das nachfolgend aufgeführte **Konzept zur Wiederaufnahme des Sportbetriebs in Gosheim** ist eine Konkretisierung der Vorgaben des Landes Baden-Württemberg gemäß der Corona-Verordnung vom 23.06.2020. Das Konzept baut auf den Empfehlungen des Deutschen Olympischen Sportbundes und der Spitzenfachverbände in den Sportarten und Angeboten auf, die im **Turnverein Gosheim** angeboten werden. Das Konzept ist einerseits so aufgebaut, dass es für die einzelnen Sportstätten und für den Freiluftbetrieb geeignet ist und entsprechende Hygiene-, Abstands-, Nutzungs- und Kontrollregelungen beschrieben werden.

Grundsätzliche Angaben zum Konzept des TV Gosheim: gültig ab 01.07.2020 bis auf Widerruf.

Anwendungsbereich: alle Mannschaften des Aktiven-, Jugend- und Kinderbereichs des TV Gosheim, Hygienebeauftragter Klaus Alber
mail: info@tvgosheim.de

Diese Konzeption gilt für:

1. für die Jurahalle
2. für die Hallen beim Bildungszentrum
3. Kunstrasen, Sprunganlagen, Wurfanlagen

1. Diese Konzeption und die damit verbundene Erlaubnis, die Jurahalle in Gosheim nutzen zu können, wurde der Gemeinde Gosheim am 23.09.2020 zur Genehmigung vorgelegt und nach eingehender Prüfung derselben, am 23.09.2020 zugestimmt.

2. Diese Konzeption und die damit verbundene Erlaubnis, die neuen Hallen beim Bildungszentrum nutzen zu können, wurde der Kommunalverwaltung des Verwaltungsverbandes Heuberg am 23.09.2020 zur Genehmigung vorgelegt und nach eingehender Prüfung derselben, am 27.09.2020 zugestimmt.

3. Diese Konzeption und die damit verbundene Erlaubnis, den Kunstrasen, die Sprunganlagen und die Wurfanlagen beim Bildungszentrum nutzen zu können, wurde der Kommunalverwaltung des Verwaltungsverbandes Heuberg am 23.09.2020 zur Genehmigung vorgelegt und nach eingehender Prüfung derselben, am 27.09.2020 zugestimmt.

B: ORGANISATIONS- UND KOMMUNIKATIONSKONZEPT (Raumplan OPTIONAL)

1. für die Jurahalle Gosheim

1.a. Was findet in der Sportstätte sportlich statt?

1. Training der Sportabzeichengruppe des TV Gosheim
 - Gymnastik auf der Matte
 - Übungen an Stationen ohne intensive Kreislaufbelastung mit Mindestabstand 1,5m
2. Training des Jumping-Fitness Kurses der Aerobic-Gruppe des TV Gosheim
 - Übungen auf dem Trampolin

1.b. Trainingszeitenplanung

1. Sportabzeichengruppe Montags zw. 19:00h und 21:00h
2. Jumping-Fitness Kurs Mittwochs zw. 19:00h und 20:00h Gruppe 1
3. Jumping-Fitness Kurs Mittwochs zw. 20:15h und 21:15h Gruppe 2

2. für die neue Halle beim Bildungszentrum

2.a. Was findet in der Sportstätte sportlich statt?

1. Training des Vorschulkinderturnens
 - Übungen auf der Matte und an Geräten
 - Übungen an den Geräten
3. Training des Kinder-Geräteturnens
 - Übungen auf der Matte
 - Übungen an den Geräten
2. Leichtathletik-Training
 - Immer Dienstags von 18:30h
3. Volleyballtraining
 - Aufwärmen in Gruppen bis 5 Personen
 - Volleyballspiel 2 Mannschaften a' 6 Personen
 - Strategieplanung des Spielverlaufs

2.b. Trainingszeitenplanung erstellen

1. Vorschulkinderturnen Freitag von 15:00h und 16:30h
2. Kinder-Geräteturnen Freitag von 16:30h und 18:00h
3. Leichtathletiktraining immer Dienstag von 17:30h und 19:00h
4. Volleyballtraining Mittwoch von 19:30h und 22:30h

3. Bei der Konzeption wird unterschieden in

a) Training **mit individuellen Raumwegen**  Wege kreuzen sich wie beim Spiel

z.B. Tanz, Kinderturnen, Ballsportarten

Hierbei dürfen Trainings- und Übungseinheiten in Gruppen **von maximal 10 Personen** erfolgen und die Trainings- und Übungsfläche muss so bemessen sein, daß pro Person mindestens 40 m² zur Verfügung stehen

b) Training **mit einer Beibehaltung des individuellen Standorts**  insbesondere an festen Geräten und Übungen auf persönlichen Matten, u.a. Gymnastik, gibt es keine feste personenbezogene Obergrenze. Allerdings muss jeder Person eine **Fläche von mindestens 10 m²** zur Verfügung stehen

Sportanlage/ Sportstätte	max. Personenzahl nach a) (inklusive Trainer*in)	max. Personenzahl nach b) (inklusive Trainer*in)
Jurahalle Gosheim Große Halle	max.10 Personen	30 Personen
Jurahalle Gosheim Gymnastikraum	max.10 Personen	10 Personen
Alte Sporthalle Bildungszentrum Gosheim- Wehingen	Hallenteil 1: (mit Gerätebereich) max. 10 Personen	Hallenteil 1: (mit Gerätebereich) 48 Personen
	Hallenteil 2: max. 10 Personen	Hallenteil 2: 48 Personen
Neue Sporthalle Bildungszentrum Gosheim- Wehingen	Hallenteil 1: max. 10 Personen	Je abgetrennten Hallenteil/ Hallendrittel max. 38 Personen gesamte Halle max. 114 Personen
	Hallenteil 2: max. 10 Personen	
	Hallenteil 3: max. 10 Personen	

Bitte oben genannte maximalen Personenzahlen beachten !!!

Vorschlag wenn Gruppe zu groß:

- Gruppe teilen und im zweiwöchigen Wechsel
- Gruppe teilen und Trainingszeit halbieren und nacheinander trainieren

Verantwortlichkeit

Der Trainer/Helfer trägt während des Trainings die Verantwortung, dass alle Vorgaben eingehalten werden. Gegenüber der Gemeinde muss eine zentrale verantwortliche Person gemeldet werden. Das ist der Hygienebeauftragte Klaus Alber, TVG.

C: HYGIENEKONZEPT (VERPFLICHTEND)

Die allgemeinen Hygiene- und die geltenden Abstandsregeln sind grundsätzlich einzuhalten.

1. Der Turnverein Gosheim stellt die Hygieneartikel bereit, d.h.
 - Hand-Desinfektionsmittel (mind. 61% Alkoholgehalt)
 - Desinfektionsmittel (gemäß den behördlichen Vorgaben) für Gegenstände, Sportgeräte, Ablageflächen etc.
2. Regelmäßige Desinfektion der Hände und ggf. Füße durch die Teilnehmer*innen
 - Beim Zutritt auf das Sportgelände
 - nach dem Toilettengang
 - ggf. in der Pause
 - bei Barfußtraining sind auch die Füße zu desinfizieren
 - während des Trainings vor und nach der Benutzung von Geräten
3. Regelmäßige Desinfektion vor und nach jedem Training
 - Sportgeräte (**Kleingeräte, Matten etc., ohne Ablageflächen**)
4. Toiletten
 - Toiletten sind in der Jurahalle im Obergeschoß auf der Ebene der Halle und in den Sporthallen beim Bildungszentrum auf der Ebene zwischen der alten und neuen Halle zu finden. Während den Nutzungszeiten der Anlage sind diese geöffnet und werden regelmäßig gereinigt und desinfiziert.
 - Es ist von den Teilnehmern*innen sicherzustellen, dass sich während der Toilettenbenutzung nur eine Person pro Toilettenraum aufhält.
 - Die Hygieneartikel wie Seife, Desinfektionsmittel und Papierhandtücher werden ausreichend vom Turnverein Gosheim in Abstimmung mit der Gemeinde bereitgestellt.
 - Die Toilettenräume werden regelmäßig ausreichend belüftet.
5. Umkleiden und Duschräume
 - Der Aufenthalt in Toiletten, Duschen und Umkleiden ist mit einem Mindestabstand von 1,5 Metern zwischen den Nutzerinnen und Nutzern möglich. Der Aufenthalt in Duschen und Umkleiden ist von den Nutzerinnen und Nutzern zeitlich auf das unbedingt erforderliche Maß zu begrenzen.
6. Laufwege
 - Zum Betreten und Verlassen des Sportgeländes müssen verschiedene Ein- und Ausgänge benutzt werden (vgl. Raumkonzept).
 - Ein- und Ausgänge sind durch Pfeile und Schilder gekennzeichnet.
 - Zudem sind Wartebereiche gekennzeichnet, über die ein geregelter Zugang der Sporthallen sichergestellt werden kann.
 - Der Aufenthalt im Foyer ist untersagt
7. Gruppenwechsel - Die verschiedenen Trainingsgruppen sollten sich nicht begegnen:
 - ausreichend Zeit zwischen den Trainingsgruppen einplanen.

- der/die Übungsleiter*in hat vorab dafür zu sorgen, dass die Sporttreibenden nicht gemeinsam, sondern mit Abstand das Sportgelände betreten.
- sollte das Sportgelände noch geschlossen sein, so haben die Wartenden auf die Abstandsregel zu achten.
- bringende bzw. abholende Eltern müssen ebenfalls Abstand untereinander wahren.
- die Aufsichtspflicht von Minderjährigen muss dabei jederzeit gewährleistet bleiben.
- auf zügiges Verlassen des Trainingsgeländes hinweisen.
- die folgende Trainingsgruppe darf das Sportgelände erst betreten, wenn die vorhergehende Trainingsgruppe das Gelände vollständig verlassen hat.
- gemeinsames Treffen und Austausch sowie Verzehr von Speisen und Getränken im Vorfeld oder Nachgang des Trainings auf dem Sportgelände sind untersagt. Im öffentlichen Raum gelten die behördlichen Auflagen.
- Die Zeit des Gruppenwechsels wird, wenn für das Training notwendig, zum Desinfizieren der Geräte genutzt.

8. Abstand halten

- Der jeweils gesetzlich vorgegebene Mindestabstand (derzeit 1,5 m) muss von allen Teilnehmern*innen immer eingehalten werden, sowohl beim Betreten als auch Verlassen des Sportgeländes.
- Zur Orientierung für den richtigen Abstand sind in und vor den Sportstätten Markierungen angebracht.
- In den Pausen ist der Abstand ebenfalls einzuhalten.

9. Für die Einhaltung des Hygienekonzepts sind die Trainer*innen und Teilnehmer*innen verantwortlich. Für die Gesamtkoordinierung und Aufstellung und Verteilung dieses Hygienekonzepts ist der Hygiene-Beauftragte und Vorstand des Turnverein Gosheim, Klaus Alber, verantwortlich.

C: TRAININGSGRUPPENKONZEPT

Hinweis:

Da alle Trainierenden in die Teilnehmerlisten eingetragen werden müssen, wäre es für die Trainer*innen eine große Hilfe, wenn sich die Trainingsteilnehmer vorab über WhatsApp, email oder Telefon bei den Trainer*innen anmelden könnten, um kostbare Trainingszeit zu sparen.

1. Größe und Abstandsregeln

- Es kann in Gruppen mit bis zu 20 Personen trainiert werden.
- Während der gesamten Trainings- und Übungseinheiten muss ein Abstand von mindestens 1,5 Metern zwischen sämtlichen anwesenden Personen eingehalten werden. Pro Teilnehmer sind demzufolge grundsätzlich 5 qm Trainingsfläche zu kalkulieren. Davon ausgenommen sind für das Training oder die Übungseinheit übliche Sport-, Spiel- und Übungssituationen. Hier gilt die Abstandsregelung zeitweise nicht.

2. Trainingsinhalte

- Die Trainingsinhalte, die unter den gegebenen Umständen und Raumvorgaben trainiert werden dürfen, sind in den Empfehlungen der jeweiligen Sportfachverbände festgelegt. Die Trainer*innen müssen sich an diesen Empfehlungen orientieren. Dabei steht die Gesundheit des Teilnehmers immer im Vordergrund.

3. Einteilung

- Die Trainingsgruppen, die in den ***Sportstätten nach Konzept 1, 2 und 3*** trainieren, sollten feste Kurs- oder Trainingsgruppen der Abteilungen sein.
- Eine wechselnde Zusammensetzung der Gruppen ist zu vermeiden.

4. Personenkreis

- Im Trainingsbetrieb sollten ausschließlich die Übungsleiter*innen/Trainer*innen sowie die Teilnehmenden anwesend sein (keine Eltern, keine Zuschauenden).
- Die Teilnahme von Risikogruppen (gemäß Definition des Robert Koch-Institutes) am Sportbetrieb sollte mit Sorgfalt abgewogen werden (betrifft Übungsleiter*innen und Teilnehmende).
- Es sind grundsätzlich alle Personen besonders zu schützen.

5. Anwesenheitslisten

- In jeder Trainingsstunde ist die Teilnehmerliste durch den/die Übungsleiter*in bereitzustellen Die Anwesenheitsliste enthält Angaben zu Trainingsdatum, Trainingsort, Übungsleiter-Name und Teilnehmer-Name jeweils mit Anschrift, Emailadresse sowie Telefon, damit bei einer möglichen Infektion eines Sporttreibenden oder eines*r Übungsleiter*in die Infektionskette zurückverfolgt werden kann.

- Die ausgefüllten Listen werden in einem Ordner von den/dem Übungsleiter*innen abgelegt und für mind. 4 Wochen aufbewahrt, um im Bedarfsfall dem Gesundheitsamt aushändigen zu können.
- Bei einem Corona-Verdachtsfall sind die behördlich festgelegten Wege einzuhalten.
- Die Hallenbelegungsbücher müssen von den jeweiligen Übungsleitern*innen lückenlos ausgefüllt werden

6. Gesundheitsprüfung

- Nur gesunde und symptomfreie Sporttreibende nehmen am Training teil. Andernfalls ist eine Teilnahme nicht möglich.
- Personen, bei denen COVID-19 diagnostiziert wurde, dürfen frühestens nach 14 Tagen Quarantäne (gerechnet ab dem Tag der Erkrankung) und mit ärztlichem Attest wieder am Training teilnehmen. Der/die Übungsleiter*in hat dies vor jedem Training abzufragen.
- Personen, die in Kontakt zu einer infizierten Person stehen oder standen, können erst wieder am Training teilnehmen, wenn seit dem Kontakt 14 Tage vergangen sind und sie keine Symptome von Corona haben
- Personen, die mit einer infizierten Person im gleichen Haushalt leben, sind vom Training ausgeschlossen
- Sollten Krankheitssymptome, auch schwache Symptome, vor, während oder nach dem Training auftreten, müssen die Übungsleiter*innen informiert werden und eine Teilnahme am weiteren Training muss unterlassen werden. Das Gesundheitsamt ist zu informieren. Bitte auch die Eltern um Mithilfe bitten.

7. Erste-Hilfe

- Der Erste-Hilfe-Koffer ist in den Sporthallen und im Vereinsheim des Turnverein Gosheim an einem der Übungsleiter*innen bekannten festen Ort deponiert. Er wird regelmäßig vom Hygiene-Beauftragten bzw. von den Übungsleiter*innen auf Vollständigkeit überprüft.
- Bei gesundheitlichen Notfällen ist Erste-Hilfe zu leisten.

Informationen zu Erste-Hilfe in Corona-Zeiten finden sich z. B. auf der Internetseite des ADAC (<https://www.adac.de/verkehr/erste-hilfe-corona/>).

Gosheim, 27.09.2020



Unterschrift Vorstand und Hygienebeauftragter des Turnverein Gosheim, Klaus Alber

ANLAGEN und ZUSAMMENFASSUNG

- I. **Die wichtigsten Regeln** sind die "Drei Gs " und die "AH-Regel"

Seit dem 23. August gilt die 3G-Regel

Zutritt nur für **G**eimpfte, **G**enesene oder **G**etestete*

- bei Besuchen in Krankenhäusern, Alten- und Pflegeheimen sowie Einrichtungen der Behindertenhilfe
- in Innengastronomie und bei Beherbergung
- bei Veranstaltungen, Festen und Sport in Innenräumen
- bei Inanspruchnahme körpernaher Dienstleistungen (z. B. Friseur)

Die Länder können beschließen, in Landkreisen mit niedrigem Infektionsgeschehen die 3G-Regel ganz oder teilweise auszusetzen.

*Getestete mit negativem Antigen-Schnelltest (nicht älter als 24 Stunden) oder PCR-Test (nicht älter als 48 Stunden).
Genesene mit Auffrischimpfung nach 6 Monaten.

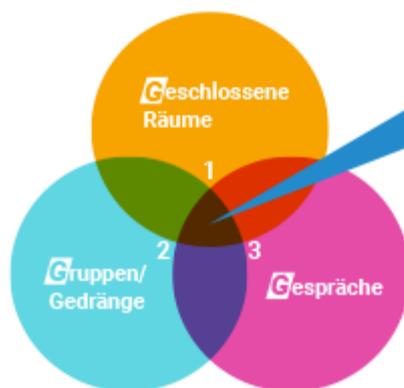
Stand: 23.08.2021

Achten Sie auf die „Drei Gs“!

1. **G**eschlossene Räume mit schlechter Belüftung

2. **G**ruppen und Gedränge mit vielen Menschen an einem Ort

3. **G**espräche in lebhafter Atmosphäre und engem Kontakt mit anderen



Das Risiko der Entstehung von Infektionsclustern ist besonders hoch, wenn die „Drei Gs“ zusammentreffen.

Beherzigen Sie die AHA-Regel:

- Abstand halten
- Hygiene beachten
- Alltagsmaske tragen



II. Die wichtigsten Hygiene- und Distanzregeln



infektionsschutz.de
Wissen, was schützt.

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

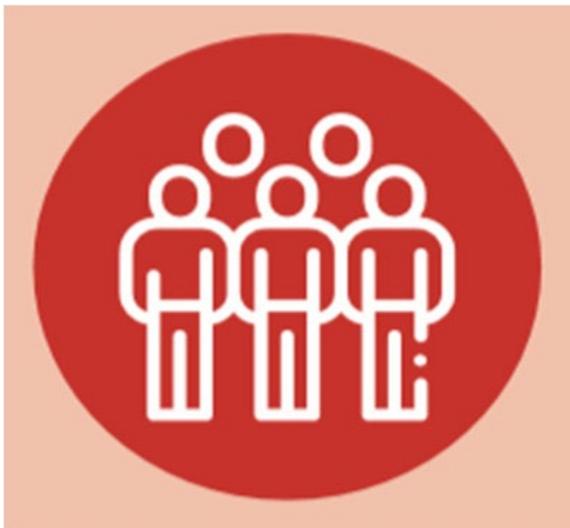
- ▶ Lüften Sie geschlossene Räume mehrmals täglich für einige Minuten.



Quelle: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) Stand: 2016

1. Hände waschen (mind. 30 Sekunden) oder desinfizieren
2. es muss der Mindestabstand von 1,5 m eingehalten werden
1. Keine körperlichen Begrüßungsrituale (z.B. Händedruck) durchführen
2. Mitbringen eigener Getränkeflasche, die zu Hause gefüllt wurde und mit Namen beschriften (z.B. Klebeband)
3. Vermeiden von Spucken und von Naseputzen auf dem Feld
4. Kein Abklatschen oder In-den-Arm-Nehmen etc.
5. Abstand von mindestens 1,5 Metern bei Ansprachen im Training sollten eingehalten werden.
6. Abseits des Sportbetriebes auf dem Sportgelände gilt nach wie vor der Abstand von mindestens 1,5 Metern .

III. Das Training auf dem Platz



- Die Teilnahme am Training ist freiwillig
- Gruppen zu je max. XX Personen sind möglich,
siehe **B: ORGANISATIONS- UND KOMMUNIKATIONSKONZEPT** (Raumplan OPTIONAL)
- Gruppen bleiben nach Möglichkeit während der Verordnung so bestehen
- Der Mindestabstand von 1,5 m **entfällt während der Spiel - Trainingsübungen** ansonsten soll der Mindestabstand weiter eingehalten werden
- Ein unnötiges Verweilen nach dem Training auf dem Trainingsgelände ist **untersagt** !!!
- Eltern bringen ihre Kinder zum Training und holen Sie auch wieder ab. Sie warten draußen vor der Halle

IV. Richtig Hände waschen "Erwachsene"



infektionsschutz.de
Wissen, was schützt.

Infektionen vorbeugen: Richtig Hände waschen schützt!

Um Krankheitserreger zu entfernen,
waschen Sie Ihre Hände gründlich.

Das gelingt in fünf Schritten:

1



Nass machen

Hände unter fließendes
Wasser halten.

2



Rundum einseifen

Hände von allen Seiten
einschäumen.

3



Zeit lassen

Gründliches Einseifen
dauert 20 bis 30 Sekunden.

4



Gründlich abspülen

Hände unter fließendem
Wasser abwaschen.

5



Sorgfältig abtrocknen

Hände mit einem sauberen
Tuch trocknen.

Quelle: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)
Stand: 2016



V. Richtig Hände waschen "Jugendliche"

Wasser marsch!
Ärmel hoch und Hände richtig nass machen.

Einseifen!
Mit einer ordentlichen Portion Seife.

Zeit lassen!
Gründlich einschäumen, auch zwischen den Fingern und an den Fingerspitzen. Das dauert 20 bis 30 Sekunden.

Runter damit!
Hände von allen Seiten unter das Wasser halten. Den Seifenschaum gut abspülen.

Trocknen!
Am besten mit einem Einmaltuch.

**RICHTIG
HÄNDE
WASCHEN**

Geht ganz einfach!

Nicht vergessen!
Auf den Händen sitzen sie: Viren und Bakterien.

Deshalb:
Nicht mit den Händen ins Gesicht fassen und Hände mehrmals täglich waschen.

Immer:

- ▶ vor dem Essen
- ▶ nach dem Klo
- ▶ wenn man von draußen kommt
- ▶ wenn man die Nase geputzt hat
- ▶ wenn man ein Tier gestreichelt hat

Und noch ein Tipp: Bei Schnupfen häufig Hände waschen!

Quelle: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) Stand 2016

 **infektionsschutz.de**
Wissen, was schützt.



VI: Richtig Hände waschen "Grundschüler"

Wasser marsch!
Ärmel hoch und Hände richtig nass machen.

Einseifen!
Mit einer ordentlichen Portion Seife.

Zeit lassen!
Gründlich einschäumen, auch zwischen den Fingern und an den Fingerspitzen. Das dauert 20 bis 30 Sekunden.

Runter damit!
Hände von allen Seiten unter das Wasser halten. Den Seifenschaum gut abspülen.

Trocknen!
Am besten mit einem Einmaltuch.

20-30 Sekunden

RICHTIG HÄNDE WASCHEN

Geht ganz einfach!

Nicht vergessen!
Auf den Händen sitzen sie: Viren und Bakterien.

Deshalb:
Nicht mit den Händen ins Gesicht fassen und Hände mehrmals täglich waschen.

Und noch ein Tipp: Bei Schnupfen häufig Hände waschen!

Immer:

- ▶ vor dem Essen
- ▶ nach dem Klo
- ▶ wenn du von draußen kommst
- ▶ wenn du dir die Nase geputzt hast
- ▶ wenn du ein Tier gestreichelt hast

Quelle: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) Stand: 2016

 **infektionsschutz.de**
Wissen, was schützt.



VI: Richtig Hände waschen "Kinder"



infektionsschutz.de
Wissen, was schützt.



VII. Damit sich keiner ansteckt: Richtig husten und niesen

RICHTIG

HUSTEN

UND

NIESEN



IN DIE ARMBEUGE



IN EIN PAPIERTASCHENTUCH



IN DEN MÜLLEIMER WERFEN



NICHT RÜMLIEGEN LASSEN



HÄNDEWASCHEN NICHT VERGESSEN

DAMIT SICH KEINER ANSTECKT!