

HYGIENE-KONZEPT

Wichtige Hinweise für Waldbaden-Kursteilnehmende

Abstands- und Schutzregelungen

Meine Hinweise basieren auf den Regelungen der Fünften Bayerischen Infektionsschutzmaßnahmenverordnung (13. BayIfSMV, Stand 05.Juni 2021)

Liebe Kursteilnehmende,

Waldbaden ist eine wunderbare Möglichkeit abzuschalten, inne zu halten, Kraft zu tanken und dabei gleichzeitig das Immunsystem zu stärken.

Durch die aktuelle Situation ergeben sich einige neue Modalitäten.

Ich bin zuversichtlich, dass wir gemeinsam und verantwortungsvoll diese Zeit meistern.

Distanzregeln einhalten

Ein Abstand von mindestens 1,5 - 2 Metern zwischen den anwesenden Personen trägt dazu bei, die Übertragungswahrscheinlichkeit von Viren deutlich zu reduzieren. Auf Grund der Bewegung in der Natur beim Waldbaden ist der Abstand großzügig zu bemessen.

Kontaktfrei

Bewegungen sollten kontaktfrei durchgeführt werden. Auf Händeschütteln, Anfassen, jegliche Körperberührung, z.B. in den Arm nehmen in der Gruppe wird komplett verzichtet. Bei Familienmitgliedern aus einem Haushalt ist dies jedoch möglich. Bitte klären Sie dies zu Beginn des Kurses, am besten schon bei der Anmeldung. Auf die Ausübung von gemischten Zweiergruppen (unterschiedliche Mitglieder von zwei verschiedenen Haushalten) wird verzichtet. Dies ist beim Waldbaden sehr einfach umsetzbar.

Übertragungsrisiko senken

Waldbaden ist eine Freiluft- Aktivität. Durch die Luft- und Windverhältnisse wird eine Aerosol-Transmission des Virus reduziert. Das Umfeld der Natur, erschwert eine Übertragung von in der Atemluft enthaltenen Viren (z.B. bei einer bestehenden und nicht erkannten Infektion) auf andere Personen.

Bewegung an der frischen Luft im öffentlichen Raum (z.B. Wald, Park) erleichtern das Einhalten von Distanzregeln und reduzieren das Infektionsrisiko durch den permanenten Luftaustausch. Bitte handeln Sie stets selbstverantwortlich und fürsorglich auch mit den anderen Gruppenteilnehmern.

Hygieneregeln einhalten

Häufigeres Händewaschen, die regelmäßige Desinfektion von genutzten Elementen bzw. Gegenständen, sowie der Einsatz von Handschuhen kann das Infektionsrisiko reduzieren. Hygiene- und Desinfektionsmaßnahmen werden in die Kursprogrammplanung mit einbezogen.

→ Eine Mitnahme von eigenen Mund-Nasen-Schutzmasken ist für jeden Teilnehmer **zwingend erforderlich**. Sie werden nicht vom Kursveranstalter bereitgestellt. Es ist deshalb zu empfehlen sich als Kursteilnehmer, ähnlich wie auf einen Besuch im Restaurant vorzubereiten.

CHECKLISTE zum Waldbaden:

- ✓ Mund-Nasenbedeckung
- ✓ Desinfektionsmittel (wenn Sie dies für sich benötigen)
- ✓ Ausgefülltes Formular mitbringen
- ✓ Snack bzw. etwas zum Trinken
- ✓ Sitzunterlage oder Decke
- ✓ Insektenschutz
- ✓ Wetterfeste und geeignete Kleidung.

Kleine Gruppen / geringe Teilnehmerzahl

Durch die Bildung von kleineren Gruppen (max. 7-10 Teilnehmende/ Familien) beim Waldbaden, wird das Einhalten der Distanzregeln erleichtert und im Falle einer Ansteckungsgefahr ist nur eine kleinere Gruppe betroffen bzw. mit Quarantäne-Maßnahmen zu belegen.

Angehörige von Risikogruppen besonders schützen

Für Angehörige von Risikogruppen ist die Teilnahme am Waldbaden ebenso von hoher Bedeutung. Umso wichtiger ist es, das Risiko für diesen Personenkreis bestmöglich zu minimieren. Aus diesem Grund werden hierfür Einzelkurse angeboten. (Bspw. für Menschen mit Krebserkrankungen - Bitte kontaktieren Sie mich hierzu)

Risiken in allen Bereichen minimieren

Dieser Punkt ist insbesondere ein Appell an den gesunden Menschenverstand. Die Kursleiterin plant die unterschiedlichen Übungen für einen Kurs, unter Einbeziehungen aller aktueller Regelungen zur Eindämmung der Corona – Pandemie. Mitmachen ist niemals ein Muss- es ist eine Einladung.

Teilnahme

Personen mit Kontakt zu SARS-CoV-2-Fällen in den letzten 14 Tagen, mit einer bekannten/ nachgewiesenen Infektion durch SARS-CoV-2 sowie mit unspezifischen Allgemeinsymptomen und respiratorischen Symptomen jeder Schwere sind von der Kursteilnahme ausgeschlossen.

Bitte handeln Sie verantwortungsbewusst. Sollten Sie Zweifel haben, kann gerne auch ein gebuchter Termin verschoben werden. Ich bitte hier um Transparenz und Klarheit, und appelliere an Ihr Verantwortungsgefühl.

Kursteilnehmer Erfassung (Informationspflichten nach Art. 13 DSGVO bei einer Erhebung von Daten im Zuge der Corona-Pandemie)

Jeder Teilnehmer hat vor Kursbeginn ein Formular zur Erfassung auszufüllen. Dies erhalten Sie bei der Anmeldung (E-Mail, bzw. es wird online zum Download verfügbar sein). Alle meine Angebote entsprechen der EU-Datenschutzgrundverordnung. Personenbezogene Daten werden gemäß aktuellsten Stand des BfDi (Der Bundesbeauftragte für den Datenschutz und die Informationsfreiheit, www.bfdi.bund.de) und dem BayLfD (Der Bayerische Landesbeauftragte für Datenschutz, www.datenschutz-bayern.de/corona/) sensibel gehandhabt.

Bitte zeigen Sie Verständnis, dass Teilnehmer, die sich nicht an diese Modalitäten halten, an der Waldbaden-Veranstaltung leider nicht teilnehmen können. Vielen Dank!

Herzlichst Ihre Elfi Dressler

Nürnberg, 28.06.2021

Elfi Dressler

Teilnehmererfassung

Bitte mit Druckbuchstaben ausfüllen- Danke!

Datum:

Ort: Erlenstegenforst, Flurnummern: 1567,1570/2, 1570/4, 1574

Uhrzeit: Uhr

Name, Vorname	Adresse	Telefonnummer

Die Kursleiterin verpflichtet sich vor Kurbeginn über die Datenerfassung aufzuklären.

(Gemäß 13.Bayerische Infektionsschutzmaßnahmenverordnung (BayIfSMV) vom 05.Juni 2021)

Die hier erhobenen Daten werden in meinem Unternehmen vertraulich und lediglich für die ggf. nötige Nachverfolgung von Infektionsketten in Zusammenhang mit der Corona-Pandemie aufgenommen. Sie werden nach Vorgabe des Gesetzgebers 4-Wochen gesichert aufbewahrt und nur auf Anfrage an das zuständige Gesundheitsamt weitergegeben.

Weitere Informationen zum Datenschutz finden Sie auf meiner Webseite.

<https://www.waldbaden-nuernberg.de/kontakt/> → Datenschutzerklärung

Verantwortliche Kursleiterin: Elfi Dressler, Winzelbürgstr. 7, 90491 Nürnberg

Mobil: 0170 1856244 Mail: elfi.dressler@interaktiv-coaching.de

CHECKLISTE zum Waldbaden:

- ✓ Mund-Nasenbedeckung (Nur für die Begrüßung)
- ✓ Desinfektionsmittel (wenn Sie dies für sich benötigen)
- ✓ Snack bzw. etwas zum Trinken
- ✓ Sitzunterlage oder Decke
- ✓ Insektenschutz (wenn Sie dies für sich benötigen)
- ✓ Wetterfeste und geeignete Kleidung

Hinweise zur Teilnahme:

- *Die Veranstaltung findet auch bei Regen außer bei Starkregen, Sturm oder Gewitter statt.*
- *Wir gehen ca. 1,5-2 Km in langsamem Tempo: Alle Übungen sind so ausgewählt, dass Sie von Menschen mit Achtsamkeit durchgeführt werden können.*

Hygienekonzept ist separat angefügt:

Treffpunkt Waldbaden

➔ Stadenstr. 145 90491 Nürnberg (zwischen Krankenhaus und Tierheim)

(Schilder rechts und links: Hundefreunde Nürnberg) kurz vorm Tierheim



Sie fahren die Stadenstr. am Krankenhaus Martha-Maria weiter ca. 500 m (Richtung Tierheim), dort sehen Sie links und rechts das Schild "Hundefreunde Nürnberg" (Foto) rechts geht ein Weg am Zaun entlang in den Wald. Sollten Sie mit dem PKW kommen, gibt es rechts und links der Straße Parkmöglichkeiten.

Mit dem Bus 46 bis Krankenhaus Martha-Maria fahren- dann ca. 400m Fußweg. Bei Fragen gerne melden: Elfi Dressler

Mobil: 0170 1856244

Mail: elfi.dressler@interaktiv-coaching.de