

Hebamme
Daniela Micheel
Luhmannweg 10
29223 Celle

Wichtige Hinweise zur Teilnahme an meinen Geburtsvorbereitungs- und Rückbildungskursen in Bezug auf die Hygieneregeln zur Eindämmung des Corona Virus.

1. Abstandsregel:

Achtet bitte beim Eintreten in den Raum auf die Mindestabstandsregel von 1,5m. Auch zwischen den Teilnehmerinnen am Platz muss der Mindestabstand eingehalten werden.
Die Abstandsregel gilt nicht für 2 Personen aus dem gleichen Haushalt (Babys).

2. Handhygiene und Nies- und Hustenetikette

Wascht euch bitte vor Betreten des Kursraumes ausreichend lange die Hände mit Seife.
Bitte beachtet die Niesetikette: in die Ellenbeuge oder in ein sauberes Taschentuch husten oder niesen.

3. Nutzung des Sanitärbereiches

Die Sanitarräume dürfen nur einzeln aufgesucht werden.
Es steht ausreichend Seife, Einmalhandtücher und Desinfektionsmittel zur Verfügung.

4. Garderobe

Bitte kommt bereits umgezogen in Sportkleidung zum Kurs. Eure gesamte Garderobe müsst ihr mit an den Platz nehmen. Daher reduziert Eure Garderobe auf ein Minimum.

5. Verwendung von Behelfsmasken

Das RKI empfiehlt das Tragen von Mund-Nasen-Schutz in bestimmten Situationen im öffentlichen Raum, wie z.B. das Tragen einer solchen Maske beim Ein- und Ausgang.
Das Tragen der Maske während der gesamten Kurseinheit ist nicht notwendig!

6. Kursmaterialien

Jede Teilnehmerin/ jedes Paar bringt ein eigenes Handtuch, einen Stift und ein Getränk mit.

7. Belüftung der Kursräume

Der Kursraum muss ausreichend belüftet sein, selbst bei ungünstiger Witterung. Dies reduziert etwaige Infektionsrisiken, da die Anzahl der möglicherweise in der Luft vorhandenen erregerehaltigen Tröpfchen verringert wird.

Sorgt deshalb für angepasste Kleidung bei Euch und v.a. bei Euern Babys (Mütze, Jäckchen).

8. Nachvollziehbarkeit von Infektionsketten

Zur Nachvollziehbarkeit von Corona-Infektionen werde ich im Rahmen des Kurses die Quittierungsbögen mit Datum und Uhrzeit nutzen.

Bitte bringt dafür euren eigenen Stift mit.



Unter Einhaltung dieser Regeln dürfen wir wieder gemeinsam etwas für unsere Gesundheit tun.

Ich bitte euch wirklich nur an dem Kurs teilzunehmen, wenn ihr Euch 100 % gesund fühlt und keine Symptome wie Husten, Schnupfen, Halsschmerzen oder Fieber zeigt.

Auch bei Kontakt zu infizierten oder verdächtigen Personen mit einer COVID-19 Infektion dürft ihr **nicht** am Kurs **teilnehmen**.

Gemeinsam schaffen wir das und kommen so Stück für Stück wieder näher in unser gewohntes Leben zurück!

Eure Hebamme

Daniela Micheel

