



RETREATHAUS  
BERGHOF

རིན་ཆེན་བང་མཛོད།

## Hygienekonzept für Seminare unter Bedingungen des eingeschränkten Kontakts zum Schutz vor COVID-19

### Vorab-Informationen für die Kursteilnehmer\*innen

Alle Kursteilnehmer\*innen werden bereits vor der Anmeldung über die Homepage und mit der Anmeldebestätigung schriftlich über die erforderlichen Hygienemaßnahmen und Verhaltensregeln informiert, die Bedingung dafür sind, dass Kurse stattfinden können:

- Wer vor Beginn des Kurses Symptome hat, die auf eine Corona-Infektion hinweisen können (s. Formular „Voraussetzung für Kursteilnahme“) oder innerhalb der letzten 14 Tage Kontakt zu einem COVID-19-Erkrankten hatte, darf an dem Kurs nicht teilnehmen und soll zuhause bleiben. Seminargebühren werden dann nicht erhoben.
- Alle müssen bei Kursantritt die Erklärung „Voraussetzung für Kursteilnahme“ unterschreiben, dass sie keine der aufgelisteten Symptome haben und
- für den Fall, dass während des Kurses Unwohlsein/Krankheitsgefühl auftritt, mit einer Fiebermessung einverstanden sind und bei erhöhter Temperatur ( $\geq 38^{\circ}\text{C}$ ) unverzüglich den Kurs abbrechen müssen. Kursgebühren werden dann – außer Verpflegungskosten – anteilig erstattet.
- Es ist erforderlich, dass alle mehrere Mund-Nase-Schutzmasken für den eigenen Bedarf mitbringen, da diese bei Feuchtigkeit ihre Filterfunktion verlieren und mehrfach am Tag gewechselt werden sollten. Masken mit Ausatem-Ventil, wie sie Baumarktmasken häufig aufweisen, sind nicht erlaubt, da diese die eigene Atemluft ungefiltert nach außen abgeben.
- Wenn immer möglich, sollten eigene Bettwäsche, Handtücher, Decken und Seife für den Eigengebrauch im Zimmer mitgebracht werden.

### Beschränkung der Teilnehmer\*innen-Anzahl

Um die Abstandsregeln einhalten zu können, muss die Anzahl der Teilnehmer\*innen (inklusive Lehrer, Tutoren, Übersetzer, Tontechniker) auf 18 beschränkt werden. Optional ist ggf. in besonderen Fällen eine Erweiterung mit max. 4 Plätzen möglich, wenn das Veranstaltungs-Setting die Einbeziehung des Vorraums zum Meditationsraum erlauben würde. Koch/Köchin sowie Berghof-Mitarbeiter\*in sind dabei nicht mit eingerechnet, da sie sich nicht im Seminarraum aufhalten werden. Für die 18 Teilnehmer und Mitarbeiter\*innen stehen insgesamt 20 Zimmer für die Übernachtung zur Verfügung.

### Kontaktdaten

Von allen Teilnehmern, auch bei den offenen Meditationsabenden, halten wir Namen, Telefonnummer und Zeitraum des Aufenthaltes fest, um eine Kontaktpersonenermittlung im Falle eines nachträglich identifizierten COVID-19 Falles unter den gleichzeitig Anwesenden zu ermöglichen. Diese Listen werden so geführt und verwahrt, dass Dritte sie nicht einsehen können. Die Daten werden nach Ablauf eines Monats vernichtet.)

## Allgemeine Haushygiene

- Alle Teilnehmer\*innen halten 2 Meter (im Vorbeigehen möglichst 1,5 m) Abstand voneinander – ausgenommen Personen, die in einem Haushalt leben
- Tragen von Schutzmasken in allen Gemeinschaftsräumen, außer beim Essen ☺
- Die Schutzmasken sind zu wechseln, wenn sie feucht werden, d.h. jede\*r muss mehrere Masken bereithalten
- Regelmäßiges Händewaschen ist erforderlich; Händewaschmittel sind an allen Waschbecken vorhanden, Papierhandtücher an den öffentlichen Waschbecken. Ein Gebläsehandtrockner wird außer Betrieb gesetzt.
- Gründliches Reinigen aller Flächen in den Speiseräumen sowie aller Türgriffe und Lichtschalter in den öffentlichen Räumen dreimal am Tag
- Es ist auf gutes Durchlüften des gesamten Hauses zu achten (Teilnehmer\*innen sollen ggf. auf entsprechend warme Kleidung achten)
- Gründliche Endreinigung des Hauses nach Ende des Kurses

## Seminarraum

- Sitzmatten und Stühle im Abstand von 2 Metern voneinander auslegen, entsprechende Plätze sind am Boden bereits markiert (s. Skizze „Meditationsraum“ im Anhang)
- Sitzungen von höchstens einer Stunde Dauer, danach muss der Raum gut gelüftet werden
- Teilnehmer behalten dieselben Matten, Kissen und Decken bis zum Ende des Kurses
- Gemeinsames Rezitieren oder Singen muss auf Grund der Aerosol-Bildung leider unterbleiben, so dass nur eine\*r rezitiert und die anderen dem lautlos folgen
- Wenn es das Wetter zulässt, sollten gemeinsame Sitzungen im Garten stattfinden
- Beim Betreten und Verlassen des Seminarraumes ist darauf zu achten, dass die Abstandsregeln eingehalten werden, d.h. im Zweifelsfalle warten, bis diejenigen, die nahe am Ausgang sitzen, den Raum verlassen haben

## Mahlzeiten

- Um gegenläufige Bewegungen zu vermeiden, sollen die Teilnehmer\*innen vor dem Essen über den Haupteingang direkt nach draußen gehen, um sich dann vom Nebeneingang her (s. Skizze „Essplätze“ im Anhang) in die Warteschlange für die Essensausgabe vor der Küche einzureihen.
- Anstellen zur Essensausgabe im Abstand von 2 Metern
- Es gibt keine Selbstbedienung am Buffet, das Essen wird ausgeteilt, die austeilende Person trägt dabei Schutzmaske, Schürze und Einmalhandschuhe, die Ausgabestation wird ggf. mit Plexiglas abgegrenzt.
- Sitzen an den Esstischen im Abstand von 2 Metern, Stühle werden entsprechend gestellt und erlaubte Sitzplätze markiert, überzählige Stühle werden vorab entfernt
- Das benutzte Geschirr wird im Esszimmer auf einen Wagen gestellt und von jedem von Essensresten befreit.

## Küche

Die Küche darf nur vom Küchenteam, d.h. Koch/Köchin und Berghof-Mitarbeiter\*in betreten werden. Hier werden neben den auch sonst üblichen Hygieneregeln (Hygienemerckblatt und unterschriebene Einweisungserklärung) die Abstandsregeln eingehalten. Es wird ein Protokoll geführt, in dem zum jeweiligen Datum alle Personen aufgeführt sind, die in der Küche gearbeitet haben.

## Übernachtungen

- Pro Zimmer nur eine Person, ausgenommen Personen, die in einem Haushalt leben
- Stoff-Schutzmasken sollen jeden Abend mit Warmwasser und Seife gewaschen werden, damit sie am nächsten Tag wieder frisch sind
- Möglichst eigene Bettwäsche und Handtücher mitbringen
- Hauseigene Wäsche wird mit 60 Grad gewaschen
- Bei der Endreinigung putzen die Teilnehmer ihr Zimmer und Bad gründlich in der vorgesehenen Weise mit den bereitstehenden Reinigungsmitteln.

## Mithilfeplan

- Aus Kostengründen ist eine Mithilfe der Teilnehmer\*innen unerlässlich.
- Im Gegensatz zu der gewohnten Mithilfe wird wegen Covid-19 wird der Küchendienst von Mitarbeitern übernommen. Dafür wird ein gründliches Putzen der gemeinschaftlichen Flächen in den Speiseräumen nach jeder Mahlzeit eingeplant.
- Das saubere Geschirr wird von Küchenmitarbeiter\*in in die Durchreiche gestellt. Von dort wird es von Helfer\*in in die Schränke eingeräumt. Diese Helfer bekommen eine Schürze und müssen vorher gründlich die Hände waschen und desinfizieren.
- Gemeinschaftstoiletten und Handwaschbecken müssen täglich gereinigt werden.

## Das Retreathaus stellt bereit

- Schutzmasken zum Selbstkostenpreis für diejenigen, die nicht genügend zum Wechseln haben
- Gästeseife zum Selbstkostenpreis, falls keine eigene für den Gebrauch im Zimmer mitgebracht wurde
- 1 Fieberthermometer
- Händewaschmittel für die allgemein zugänglichen Waschbecken (Natruel-label)
- Recycling-Papierhandtücher
- Putzmittel für jedes Zimmer

nur für die Küche:

- 2 Spender für Desinfektionsmittel mit Flaschen und Reserveflaschen
- Einmalhandschuhe für direktes Arbeiten mit Lebensmitteln

# Meditationsraum

**Lakhang** (Meditationsraum)

Max. 18 Personen

Matte: 0,9x0,8 m<sup>2</sup>

Gesamte Länge: 12,2 m

d.h. 6x 2m Abstand plus 2x 0,1m

Abstand zur Wand

Fläche: 74 m<sup>2</sup>

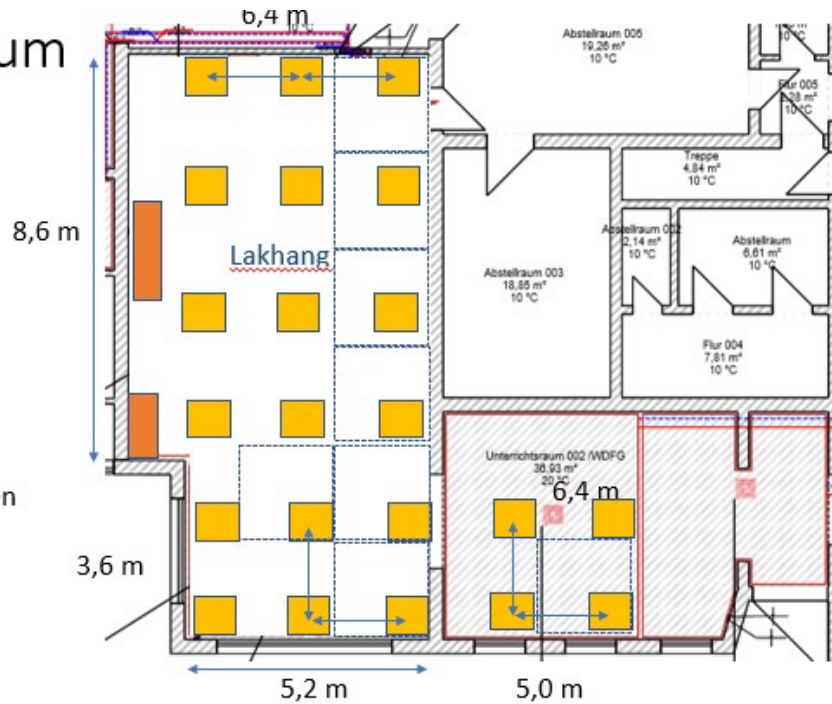
d.h. 74/4 = 18,5

Plus 4 Personen im

Zwischenraum in besonderen

Fällen

**18+4 Plätze maximal**



# Essplätze

**Durchgangszimmer**

6 Essplätze

(wenn nicht anders genutzt)

**Essraum**

8 Essplätze

**Frühstückszimmer**

7 Essplätze

**Gesamtzahl**

**Innen max. 21 Essplätze**

**Nebeneingang**

**Ausgabe**

**Rückgabe**

**Essraum**

**Haupteingang**

**Essensschlange**

