



## Selbstauskunft für After-Work-Wanderung

Die Bewegung draußen erleichtert das Einhalten von Distanzregeln. Im Vergleich zu vielen IndoorAktivitäten ist hierbei das Infektionsrisiko durch den kontinuierlichen Luftaustausch geringer. Wandern ist auch „mit Abstand“ immer noch am schönsten.

Bitte beachten Sie die bekannten Hygieneregeln zur After-Work-Wanderung:

- Am Treffpunkt und auf dem Weg zum Beginn der Wanderung (z. Bsp. in ÖPNV) ist Mund-Nasen-Schutz zu tragen. Der Mund-Nasen-Schutz während der Wanderung kann entfallen, er ist aber für Eventualitäten griffbereit zu halten.
- Abstand halten, mindestens 1,5 - 2 m.
- Niesen oder husten Sie in die Armbeuge oder in ein Taschentuch, entsorgen Sie das Taschentuch anschließend in einem Mülleimer mit Deckel.
- Halten Sie die Hände vom Gesicht fern. Vermeiden Sie es, Mund, Augen oder Nase zu berühren.
- Vermeiden Sie gewohnte Begrüßungsrituale, wie Händeschütteln und Umarmungen etc.
- Waschen Sie vor und nach der Wanderung Ihre Hände ausgiebig mit Wasser und Seife.
- Achten Sie darauf, dass die Mitwanderer keine Trinkflaschen, Obst, Müsli-Riegel o.ä. teilen.
- Denken Sie an die Mitnahme einer Tüte für Ihre Abfälle. Verpackungen, Taschentücher oder genutzte Einweg- Schutzmasken finden darin garantiert einen sicheren Platz im Rucksack.
- Sammeln Sie keinen Müll von anderen Wanderern ohne Schutzhandschuhe auf.
- Alle Fachinformationen zu Vermeidung des Infektionsrisikos sind beim Robert-Koch-Institut zu finden [https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges\\_Coronavirus/nCoV.html](https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/nCoV.html)

Um die Verbreitung des Coronavirus SARS-CoV-2 einzudämmen und das Risiko einer Ansteckung zu verringern, braucht es vor allem Besonnenheit und Transparenz. Wir nutzen daher einen einfachen Selbstauskunftsbogen.

Datum der AWW: \_\_\_\_\_

Name: \_\_\_\_\_

Vorname: \_\_\_\_\_

Mobil / Festnetz-Nr.: \_\_\_\_\_

Ich bestätige, dass ich in den letzten 14 Tagen keine grippeähnlichen Symptome (Fieber, Trockener, Husten, Schnupfen, Geschmacksverlust) hatte.

Ich bestätige, dass kein Mitglied meines Haushaltes in den letzten 14 Tagen grippeähnliche Symptome (Fieber, Trockener, Husten, Schnupfen, Geschmacksverlust) hatte.

Ich bestätige, dass ich in den letzten 14 Tagen keinen Kontakt zu einem bestätigten CoronavirusPatienten hatte.

Unterschrift Teilnehmer/in: \_\_\_\_\_

**Mit dem Ausfüllen dieses Bogens erklären Sie sich damit einverstanden, dass wir Ihre persönlichen Daten und die erfassten Informationen für die Rückverfolgung von Kontakten verwenden, falls dies erforderlich ist. Die Daten werden für die Dauer von einem Monat gespeichert.**