

## **Sicherheitshinweise für Teilnehmende**

Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer,

um Ihre Sicherheit während des Seminars zu gewährleisten und Unfälle zu vermeiden, bitten wir Sie, die folgenden Hinweise zu beachten:

### **1. Allgemeine Verhaltensregeln**

- Bitte achten Sie auf Ihre eigene Sicherheit und die Ihrer Mitteilnehmenden.
- Folgen Sie den Anweisungen der Kursleitung genau.
- Betreten Sie den Seminarraum (Yoga-Raum) nur mit sauberen, rutschfesten Hausschuhen oder rutschfesten Socken.
- Speisen und Getränke dürfen ausschließlich im Küchenbereich konsumiert werden.
- Achten Sie auf ausreichenden Abstand zu Tischen, Stühlen und anderen Teilnehmer\*innen.
- Betätigen Sie die Fenster in den Seminarräumen mit Vorsicht. Bei Wind und Regen müssen die Fenster geschlossen werden.
- Achten Sie bei der Benutzung von Küchengeräten, Messern und andere scharfe Gegenstände auf Ihre und die Sicherheit der anderen Teilnehmenden.

### **2. Treppen, Wege und Ausgänge**

- Benutzen Sie Treppen vorsichtig, halten Sie sich an Handläufe.
- Vermeiden Sie Rennen oder hastiges Bewegen im Seminarbereich.
- Fluchtwege, Notausgänge und Sicherheitsbereiche sind stets freizuhalten.
- Achten Sie rund um das Seminargebäude auf andere Verkehrsteilnehmer und Passanten, insbesondere in der Mittagspause.

### **3. Praktische Übungen**

- Führen Sie praktische Übungen nur innerhalb des zugewiesenen Bereichs durch.
- Informieren Sie die Kursleitung sofort, wenn Sie sich unsicher fühlen oder körperliche Beschwerden haben.
- Üben Sie keine Bewegungen oder Handlungen, die Sie nicht sicher beherrschen.

#### 4. Gesundheit und persönliche Einschränkungen

- Bitte teilen Sie der Kursleitung gesundheitliche Einschränkungen oder besondere Bedürfnisse vor Beginn des Workshops mit.
- Bei akuten Erkrankungen oder Verletzungen ist die Teilnahme nur nach Rücksprache mit einem Arzt erlaubt.

#### 5. Verantwortlichkeit

- *Jeder Teilnehmerin* handelt **auf eigene Verantwortung**.
- Schäden, die durch Missachtung der Sicherheitshinweise entstehen, liegen in der Verantwortung der jeweiligen Person.

#### 6. Versicherung

- **Bitte prüfen Sie Ihren aktuellen Versicherungsschutz für etwaige Fremd – und/oder Eigenschäden. Einen umfassenden Versicherungsschutz haben Sie, wenn Sie eine Reiserücktritt-, Unfall-, Krankheits-, Reisgepäck- und Haftpflichtversicherung abschließen. Fragen Sie z.B. hier nach:**  
<https://www.hmr.de>

Name:

Datum:

Unterschrift: