

LSB-Handlungsempfehlungen

für die Wiederaufnahme des Vereinssports in Thüringen

in der Fassung vom 16.07.2020

Hinweis:

Die nachfolgenden Hinweise sind ausschließlich als Empfehlungen zu verstehen.

Die rechtlichen Grundlagen bilden:

- 1) [die Zweite Thüringer Verordnung über grundlegende Infektionsschutzregeln zur Eindämmung der Ausbreitung des Coronavirus SARS-CoV-2 \(Zweite Thüringer SARS-CoV-2-Infektionsschutz-Grundverordnung -2. ThürSARS-CoV-2-IfS-GrundVO-\) vom 16.07.2020](#)
*im Folgenden „**Grundverordnung**“ genannt sowie*

- 2) [Erste Verordnung zur Änderung der Thüringer Verordnung über die Infektionsschutzregeln zur Eindämmung der Ausbreitung des Coronavirus in Kindertageseinrichtungen, Schulen und für den Sportbetrieb \(ThürSARS-CoV-2-KiSSP-VO\) vom 16.07.2020](#)
*im Folgenden „**Sportverordnung**“ genannt.*

Liebe Sportfreund*innen in den Thüringer Sportvereinen,

wir bewegen uns weiter in die richtige Richtung – hin zu einem Sporttreiben im Verein, wie wir es kennen und lieben.

Das Thüringer Ministerium für Bildung, Jugend und Sport hat Änderungen in der Thüringer Verordnung über die Infektionsschutzregeln zur Eindämmung der Ausbreitung des Coronavirus in Kindertageseinrichtungen, Schulen und für den Sportbetrieb vorgenommen, die ab dem 16.07.2020 gelten.

Was ist neu?

Nun sind auch wieder Sportveranstaltungen mit Zuschauern (maximal 200) unter freiem Himmel erlaubt. Eine höhere Zuschauerzahl kann vom zuständigen Gesundheitsamt zugelassen werden. Auch dafür sind wieder Infektionsschutzkonzepte zu berücksichtigen, die vor allem einen kontrollierten Ab- und Zugang sowie geeignete Maßnahmen zur Einhaltung des Mindestabstandes gewährleisten.

Weiterhin sind die bisherigen Dokumentations- und Meldepflichten zur Ermittlung von Infektionsketten und Kontaktpersonen nur noch für Training, Wettkämpfe sowie weitere Zusammenkünfte, die in geschlossenen Räumen stattfinden, erforderlich.

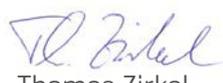
Nach wie vor muss für die Durchführung von Sportveranstaltungen ein Infektionsschutzkonzept beim zuständigen Gesundheitsamt zur Genehmigung vorgelegt werden. Wir empfehlen, gerade im Hinblick auf den bevorstehenden Beginn des Liga- und Punktspielbetriebes, ein allgemein gültiges Infektionsschutzkonzept inklusive einer angehängten Liste mit den Terminen und Veranstaltungsorten und der Berücksichtigung der jeweiligen örtlichen Gegebenheiten.

Danke, dass Sie sich in ihren Sportvereinen und -verbänden so verantwortungsvoll diesen Herausforderungen stellen. Wir wissen um die großen zusätzlichen Belastungen und können diese nicht hoch genug anerkennen.

Was wir tun können, ist sie mit den nachfolgenden Handlungsempfehlungen wieder ein Stück weit zu unterstützen und Orientierung zu geben.

Bleiben Sie gesund!


Prof. Dr. Stefan Hügel
Präsident


Thomas Zirkel
Hauptgeschäftsführer

Zusammengefasst gelten nun folgende (neue) Grundsätze beim Vereins- und Verbandssport in Thüringen:

- Sport unter freiem Himmel, in und auf öffentlichen und nicht öffentlichen Sportanlagen, ist in Gruppen mit mehr als 11 Personen (mit Infektionsschutzkonzept) möglich.
- In Sporthallen ist die Gruppengröße auf 11 Personen begrenzt. Es können jedoch mehrere Gruppen von maximal 11 Personen pro Gruppe gleichzeitig Sport treiben, sofern es die Größe der Sportanlage zulässt.
- Grundsätzlich gilt: ein Infektionsschutzkonzept muss beim Sporttreiben in und auf öffentlichen und nicht-öffentlichen Sportanlagen vorliegen.
- Organisierter Trainingsbetrieb im Freien (außerhalb von Sportanlagen) kann mit 10 weiteren Personen und 1,5 Meter Mindestabstand stattfinden.
- Sportveranstaltungen und Wettkämpfe unter freiem Himmel mit maximal 200 Zuschauern sind (mit genehmigten Infektionsschutzkonzept) erlaubt. Teilnehmende und Mitwirkende sind keine Zuschauer.
- Auch für Sportveranstaltungen unter freiem Himmel mit mehr als 200 Zuschauern kann beim zuständigen Gesundheitsamt die Erlaubnis beantragt werden.
- Es sollen vorrangig Übungs- und Wettkampfformen gewählt werden, bei denen die Einhaltung des Mindestabstandes gewährleistet werden kann.
- Nur bei Sportarten und Disziplinen, die nicht ohne direkten Körperkontakt betrieben werden können, darf von dem Mindestabstand abgewichen werden.
- Es sollten möglichst feste Gruppen gebildet werden.
- Die Nutzung der Umkleiden und Duschen ist möglich. Die Grundregelung des Mindestabstandes und Hygieneregulungen sind einzuhalten.
- Versammlungen und gesellige Veranstaltungen bis 75 Personen unter freiem Himmel bzw. bis 30 Personen in geschlossenen Räumen sind bei Einhaltung des Mindestabstandes möglich. Bei mehr als 75 bzw. 30 Personen ist die Veranstaltung mind. 48 Stunden vor Beginn dem zuständigen Gesundheitsamt anzuzeigen.
- Zur Rückverfolgung möglicher Infektionsketten sind bei Training, Wettkampf, sonstige Vereinsveranstaltungen in geschlossenen Räumen Teilnehmerlisten zu führen und vier Wochen aufzubewahren.
- Bei gemeinsamen (unvermeidbaren) Fahrten zum Sport (Kleinbus) ist nach Möglichkeit der Mindestabstand einzuhalten. Dort, wo sich eine Unterschreitung nicht vermeiden lässt, sind anderweitige Infektionsschutzmaßnahmen zu treffen: Mund-Nase-Schutz, feste Gruppen in bereits bestehenden Gruppenstrukturen (z.B. Schulklasse, Geschwister), Lüftung, Flächendesinfektion.

Grundsätzlich gilt:

Ein Infektionsschutzkonzept muss vorliegen. Es sollte an die Lockerungen bzw. Neuregelungen der beiden Verordnungen [siehe oben] angepasst werden und sich an den Empfehlungen des jeweiligen Sportfachverbandes [[Sportartsspezifische Übergangsregelungen der Spitzenverbände](#)] orientieren. Es muss sich auf alle Nutzungsformen des Vereins [Training, Versammlungen, Wettkämpfe] erstrecken. Dieses Infektionsschutzkonzept ist auf Verlangen dem zuständigen Gesundheitsamt vorzulegen bzw. bei Sportveranstaltungen dem zuständigen Gesundheitsamt zur Genehmigung einzureichen. Die für die Durchführung des jeweiligen Sportbetriebs verantwortliche Person oder Organisation, insbesondere der Sportverein, hat für dessen Einhaltung Sorge zu tragen.

Muster Infektionsschutzkonzept

[§ 5 Abs. 3 der Grundverordnung]

Infektionsschutzkonzept des [Vereinsname]

1. Verantwortliche Person

Name, Anschrift des Vereins, soweit nicht die Kommune oder ein privater Betreiber die rechtliche Verantwortung für den Betrieb in der Sportanlage übernimmt; Ansprechpartner für das Infektionsschutzkonzept

2. Angaben zur genutzten Raumgröße in Gebäuden

Flächengröße der Sporthalle, der Übungsräume, Versammlungsräume

3. Angaben zur begehbaren Grundstücksfläche unter freiem Himmel

Größe der für das Training/ den Wettkampf genutzten Rasen-, Hartplatz- oder Spielfeldfläche

4. Angaben zur raumluftechnischen Ausstattung

Ggf. Angaben zu Lüftungs- oder Klimaanlage in der Sportanlage, Angaben zu Fenstern [an mehreren Seiten = kann gut gelüftet werden]

5. Angaben zu folgenden Maßnahmen:

- regelmäßige Be- und Entlüftung,
- Gewährleistung des Mindestabstandes,
- Beschränkung des Publikumsverkehrs,
- Einhaltung der Infektionsschutzregeln nach §§ 3 und 4 Grundverordnung
- Sicherstellung des spezifischen Schutzes von Arbeitnehmern,
- kontrollierbare Zu- und Abgänge bei Sportveranstaltungen.

Diese Angaben sind in den nachfolgenden Checklisten enthalten. Passen Sie diese Checklisten auf Ihren Verein an und fügen Sie diese dem Muster bei.

Checkliste zur Er- bzw. Überarbeitung des vereinsspezifischen Infektionsschutzkonzeptes:

[§ 5 Abs. 3 Grundverordnung]

- Vereine, die für ihr Training Sportstätten nutzen, müssen zur Einhaltung von Verhaltens- und Hygieneregeln ein Infektionsschutzkonzept in Verantwortung der gesetzlichen Vereinsvertreter*innen erstellen.
- Bei vereinseigenen Sportstätten tragen die Vereine für die Einhaltung von Verhaltens- und Hygieneregeln eine doppelte Verantwortung – als Träger und als Nutzer. Bei der Erstellung sollen sie sich mit der Kommune abstimmen.
- Bei Nutzung einer städtischen/ kommunalen Sportstätte ist die Einhaltung von Richtlinien des Trägers gewährleistet. Eine Abstimmung mit dem Träger der Sportstätten hat stattgefunden. Gegebenenfalls wurde eine Verpflichtungserklärung im Sinne eines Infektionsschutzkonzeptes unterschrieben.
- Die Hygiene- und Verhaltensregeln sind den Mitgliedern, Trainer*innen und Mitarbeiter*innen kommuniziert sowie in der/den Sportstätte/n per Aushang gut sichtbar angebracht. **(Anlage 1)**
- Die Unterzeichnung der Hygiene- und Verhaltensregeln durch die Mitglieder, Trainer*innen und Mitarbeiter*innen wird empfohlen.
- Die zulässige Personenzahl auf/ in der Sportstätte ist abhängig von den örtlichen Gegebenheiten, der zur Verfügung stehenden Fläche und der betriebenen Sportart definiert. (Richtwert: 20 Quadratmeter pro Person. Genaue Raumgrößenangaben sind erforderlich.)
- Trainingsgruppen sind so zu begrenzen, dass Trainer*innen im Rahmen ihrer Aufsichtspflicht je nach Altersgruppe und Art der sportlichen Übungen die Einhaltung der Abstandsregeln kontrollieren können.
- Trainingsgruppen sind klar definiert und werden in ihrer Zusammensetzung nicht gewechselt.
- Anwesenheitslisten für jegliches Training, für alle Sportveranstaltungen, Versammlungen, etc. in geschlossenen Räumen sind vorbereitet **(Anlage 2)** und werden durch die jeweiligen Verantwortlichen ausgefüllt, um mögliche Infektionsketten zurückverfolgen zu können. Eine Aufbewahrung von vier Wochen durch den Vereinsvorstand wird gewährleistet.
- Ein zeitlich versetzter Training- bzw. Veranstaltungsbeginn (mind. 10 Minuten) für verschiedene Gruppen ist definiert und kommuniziert, um einen kontaktlosen Gruppenwechsel zu ermöglichen. Warteschlangen werden vermieden.
- In der Sportanlage sind - wenn möglich - getrennte Ein- und Ausgänge sowie markierte Wegeführungen (Einbahnstraßen-System) vorgegeben sowie Maßnahmen zur Einhaltung des Mindestabstandes ergriffen.

- Ausreichend Hand- und Flächendesinfektionsmittel, Flüssigseife mit Spendern und Papierhandtücher stehen zur Verfügung, genauso wie Einweghandschuhe und Mund-Nasen-Schutz für Erste-Hilfe-Maßnahmen.
- Bei Vereinen mit Arbeitgeberfunktion sind Maßnahmen zur Sicherstellung des spezifischen Schutzes der Arbeitnehmer im Ergebnis der Gefährdungsbeurteilung nach § 5 Arbeitsschutzgesetz vorgenommen.
- Ein/e Verantwortliche*r im Sportverein ist benannt, der die Einhaltung der Verhaltens- und Hygieneregeln regelmäßig überprüft. Bei Zuwiderhandlungen können Hausverbote ausgesprochen werden. Ein mit dem Virus SARS-CoV-2 infizierter Sportler ist durch den Verantwortlichen dem Gesundheitsamt zu melden.

Verhaltensregeln – Checkliste:

Allgemeine Verhaltensregeln

- Der Mindestabstand von 1,5 Metern wird beim Betreten und Verlassen der Sportanlage sowie bei den Trainings- und Wettkampfinhalten, bei denen es möglich ist, eingehalten.
- Personen mit Symptomen einer COVID-19-Erkrankung dürfen die Sportstätte nicht betreten und nicht am Training, Wettkampf, Versammlungen etc. teilnehmen.
- Sportler*innen, die in den beiden Wochen vor einem Training Kontakt zu einer mit dem Virus SARS-CoV-2 infizierten Person oder Reiserückkehrern [bei Ländern mit entsprechender Reisewarnung] hatten, dürfen die Sportstätte nicht betreten und nicht am Training teilnehmen.
- Personengruppen mit einem höheren Risiko für einen schweren COVID-19-Krankheitsverlauf (Risikogruppen) sind besonders zu schützen. Im Hinblick auf den ärztlich verordneten Rehabilitationssport sind die [Empfehlungen des Deutschen Behindertensportverbandes](#) zu berücksichtigen.

Verhaltensregeln bei der Nutzung der Sportstätte

- Die Sportanlage wird nur von Vereinsverantwortlichen, Trainer*innen, Kampf-richter-/ Schiedsrichter*innen sowie Sportler*innen betreten. Begleitpersonen sollten nach Möglichkeit vermieden werden. Ausnahme bilden genehmigte Wettkämpfe mit Zuschauern.

Verhaltensregeln beim Training bzw. Wettkampf

- Die Sportartspezifischen Übergangsregeln der Spitzensportverbände sind bei der Planung der Trainingsinhalte bzw. der Wettkampfdisziplinen und -abläufe zu berücksichtigen und auf die aktuelle thüringer Rechtslage anzupassen.
- Soweit dies möglich ist, sollte das Training bzw. der Wettkampf oder Teile davon nach draußen verlagert werden.

Hygieneregeln – Checkliste:

- Die allgemeinen Hygiene-Empfehlungen des Robert-Koch-Instituts (RKI) bzw. der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) sind einzuhalten.
[Anlage 3]
- Die Verwendung eines Mund-Nase-Schutzes ist für alle Personen (Trainer*innen, Ehrenamtliche, Beschäftigte) in außersportlichen Bereichen zu empfehlen.
- Die Benutzung von Umkleidebereichen und Duschen ist unter Einhaltung des Mindestabstandes von 1,5 Metern sowie bei regelmäßiger Reinigung, Desinfektion und Lüftung (erhöhter Rhythmus) möglich.
- Saunen und Schwimmbäder benötigen besondere Hygienemaßnahmen, die von der zuständigen Gesundheitsbehörde genehmigt werden müssen.
- Handdesinfektionsmittel wird vor dem Betreten und Verlassen der Sportstätte bereitgestellt und ist durch jede Person zu verwenden.
- Für Sanitäreinrichtungen sind ausreichend Handdesinfektionsmittel, Flüssigseife mit Spendern und Papierhandtücher zur Verfügung zu stellen. Der Abfall muss sofort und in geschlossenen Behältern kontaktfrei entsorgt werden.
- Sporträume dürfen nur dann zum Sporttreiben genutzt werden, wenn ausreichender Luftaustausch über regelmäßiges Lüften möglich ist. [Angaben zur raumluft-technischen Ausstattung und zu den Maßnahmen zur Be- und Entlüftung sind erforderlich.]
- Soweit möglich, sollte mit persönlichen Sportgeräten trainiert werden [Iso-Matte, Kleinsportgeräte].
- Alle weiteren Sportgeräte sind nach der Nutzung gründlich zu desinfizieren.
- Es sind nur personalisierte Getränkeflaschen und Handtücher zu benutzen, die die Sporttreibenden selbst zum Training mitbringen und wieder mitnehmen.

Anlage 1 – Muster Aushang Verhaltens- und Hygieneregeln

Verhaltens- und Hygieneregeln

Allgemeine Verhaltensregeln

- Der Mindestabstand von 1,5 Metern wird beim Betreten und Verlassen der Sportanlage sowie bei den Trainings- und Wettkampfinhalten, bei denen es möglich ist, eingehalten.
- Personen mit Symptomen einer COVID-19-Erkrankung dürfen die Sportstätte nicht betreten und nicht am Training, Wettkampf, Versammlungen etc. teilnehmen.
- Sportler*innen, die in den beiden Wochen vor einem Training Kontakt zu einer mit dem Virus SARS-CoV-2 infizierten Person oder Reiserückkehrern (bei Ländern mit entsprechender Reisewarnung) hatten, dürfen die Sportstätte nicht betreten und nicht am Training teilnehmen.
- Personengruppen mit einem höheren Risiko für einen schweren COVID-19-Krankheitsverlauf (Risikogruppen) sind besonders zu schützen. Im Hinblick auf den ärztlich verordneten Rehabilitationssport sind die Empfehlungen des Deutschen Behindertensportverbandes zu berücksichtigen.

Verhaltensregeln bei der Nutzung der Sportstätte

- Die Sportanlage wird nur von Vereinsverantwortlichen, Trainer*innen, Kampfrichter-/ Schiedsrichter*innen sowie Sportler*innen betreten. Begleitpersonen sollten nach Möglichkeit vermieden werden. Ausnahme bilden genehmigte Wettkämpfe mit Zuschauern.

Verhaltensregeln beim Training bzw. Wettkampf

- Die Sportartspezifischen Übergangsregeln der Spitzensportverbände sind bei der Planung der Trainingsinhalte bzw. der Wettkampfdisziplinen und -abläufe zu berücksichtigen und auf die aktuelle thüringer Rechtslage anzupassen.
- Soweit dies möglich ist, sollte das Training bzw. der Wettkampf oder Teile davon nach draußen verlagert werden.

Hygieneregeln

- Die allgemeinen Hygiene-Empfehlungen des Robert-Koch-Instituts (RKI) bzw. der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) sind einzuhalten.
- Die Verwendung eines Mund-Nase-Schutzes ist für alle Personen (Trainer*innen, Ehrenamtliche, Beschäftigte) in außersportlichen Bereichen zu empfehlen.
- Die Benutzung von Umkleidebereichen und Duschen ist unter Einhaltung des Mindestabstandes von 1,5 Metern sowie bei regelmäßiger Reinigung, Desinfektion und Lüftung (erhöhter Rhythmus) möglich.
- Saunen und Schwimmbäder benötigen besondere Hygienemaßnahmen, die von der zuständigen Gesundheitsbehörde genehmigt werden müssen.
- Handdesinfektionsmittel wird vor dem Betreten und Verlassen der Sportstätte bereitgestellt und ist durch jede Person zu verwenden.
- Für Sanitäranlagen sind ausreichend Handdesinfektionsmittel, Flüssigseife mit Spendern und Papierhandtücher zur Verfügung zu stellen. Der Abfall muss sofort und in geschlossenen Behältern kontaktfrei entsorgt werden.
- Sporträume dürfen nur dann zum Sporttreiben genutzt werden, wenn ausreichender Luftaustausch über regelmäßiges Lüften möglich ist. (Angaben zur raumlufttechnischen Ausstattung und zu den Maßnahmen zur Be- und Entlüftung sind erforderlich.)
- Soweit möglich, sollte mit persönlichen Sportgeräten trainiert werden (Iso-Matte, Kleinsportgeräte).
- Alle weiteren Sportgeräte sind nach der Nutzung gründlich zu desinfizieren.
- Es sind nur personalisierte Getränkeflaschen und Handtücher zu benutzen, die die Sporttreibenden selbst zum Training mitbringen und wieder mitnehmen.

Datenschutz

[Bezeichnungen von Artikeln sind solche der Datenschutzgrundverordnung DS-GVO.]

Im Rahmen des Infektionsschutzkonzeptes erheben und verarbeiten wir personenbezogene Daten. Die Erhebung dieser personenbezogenen Daten erfolgt gem. Art. 6 Abs. 1 [b] bzw. [f] zur Einhaltung bundes- und landesweiten Regelungen zur Eindämmung der Ausbreitung des Coronavirus. Soweit davon Gesundheitsdaten betroffen sind, erfolgt die Verarbeitung im öffentlichen Interesse im Bereich Gesundheit gem. Art. 9 Abs. 2 [i].

Wir führen Teilnehmerlisten mit Name, Vorname, Telefonnummer; ggf. Wohnanschrift, Beginn und Ende des Aufenthaltes. Diese werden nach vier Wochen gelöscht. Soweit von dort angefordert, werden Daten an das zuständige Gesundheitsamt zu den beschriebenen Zwecken weitergeleitet.

Datenschutzrechtliche Verantwortlichkeit: [Verein, Adresse, Telefonnummer]

Datenschutzbeauftragte*r: [Telefonnummer / E-Mail]

Betroffenenrechte: Auskunft [Art. 15], Berichtigung [Art. 16] Löschung [Art. 17], Einschränkung der Verarbeitung [Art. 18],

Datenübertragbarkeit [Art. 20], Widerspruch [Art. 21], Beschwerde [Art. 77], Einwilligungen jederzeit zu widerrufen, ohne Berührung der aufgrund der rechtmäßig erteilten Einwilligung bis zum Widerruf erfolgten Verarbeitung.

Infektionen vorbeugen:

Die 10 wichtigsten Hygienetipps

Im Alltag begegnen wir vielen Erregern wie Viren und Bakterien. Einfache Hygienemaßnahmen tragen dazu bei, sich und andere vor ansteckenden Infektionskrankheiten zu schützen.

1. Regelmäßig Hände waschen

- ▶ wenn Sie nach Hause kommen,
- ▶ vor und während der Zubereitung von Speisen,
- ▶ vor den Mahlzeiten,
- ▶ nach dem Besuch der Toilette,
- ▶ nach dem Naseputzen, Husten oder Niesen,
- ▶ vor und nach dem Kontakt mit Erkrankten,
- ▶ nach dem Kontakt mit Tieren.



3. Hände aus dem Gesicht fernhalten

- ▶ Fassen Sie mit ungewaschenen Händen nicht an Mund, Augen oder Nase.



2. Hände gründlich waschen

- ▶ Hände unter fließendes Wasser halten,
- ▶ von allen Seiten mit Seife einreiben,
- ▶ dabei 20 bis 30 Sekunden Zeit lassen,
- ▶ unter fließendem Wasser abwaschen,
- ▶ mit einem sauberen Tuch trocknen.

5. Im Krankheitsfall Abstand halten

- ▶ Kurieren Sie sich zu Hause aus.
- ▶ Verzichten Sie auf enge Körperkontakte, solange Sie ansteckend sind.
- ▶ Halten Sie sich in einem separaten Raum auf und benutzen Sie wenn möglich eine getrennte Toilette.
- ▶ Benutzen Sie Essgeschirr oder Handtücher nicht mit anderen gemeinsam.



4. Richtig husten und niesen

- ▶ Halten Sie beim Husten und Niesen Abstand von anderen und drehen sich weg.
- ▶ Benutzen Sie ein Taschentuch oder halten die Armbeuge vor Mund und Nase.

6. Wunden schützen

- ▶ Decken Sie Wunden mit einem Pflaster oder Verband ab.



7. Auf ein sauberes Zuhause achten

- ▶ Reinigen Sie insbesondere Küche und Bad regelmäßig mit üblichen Haushaltsreinigern.
- ▶ Lassen Sie Putzlappen nach Gebrauch gut trocknen und wechseln sie häufig aus.



8. Lebensmittel hygienisch behandeln

- ▶ Bewahren Sie empfindliche Nahrungsmittel stets gut gekühlt auf.
- ▶ Vermeiden Sie den Kontakt von rohen Tierprodukten mit roh verzehrten Lebensmitteln.
- ▶ Erhitzen Sie Fleisch auf mindestens 70 °C.
- ▶ Waschen Sie Gemüse und Obst gründlich.

9. Geschirr und Wäsche heiß waschen

- ▶ Reinigen Sie Ess- und Küchenutensilien mit warmem Wasser und Spülmittel oder in der Spülmaschine.
- ▶ Waschen Sie Spüllappen und Putztücher sowie Handtücher, Waschlappen, Bettwäsche und Unterwäsche bei mindestens 60 °C.



10. Regelmäßig lüften

- ▶ Lüften Sie geschlossene Räume mehrmals täglich für einige Minuten.