

Hygieneunterweisung für die Teilnehmer*innen

- Im Haus gilt die Maskenpflicht, alle haben Mund- und Nasenschutz zu tragen. Die allgemeinen Hygiene- und Abstandsregeln (1,5 Meter) sind einzuhalten. Der Mund- und Nasenschutz darf in den Kursen abgelegt werden, **erst, wenn Sie an Ihrem Platz sitzen bzw. im Gymnastikraum, wenn Sie Ihren Platz eingenommen haben.**
- Das Wegeleitsystem im Haus ist zu beachten (s. Markierungen und Aushänge). Es gibt getrennte Ein- und Ausgangswege (Eingang durch den Haupteingang, Ausgang hinter dem Haus).
- Beim Betreten des Hauses sind die Hände zu desinfizieren. Hierfür werden Ständer mit Desinfektionsmittel im Eingangsbereich aufgestellt.
- Die vorgegebenen Abstände im Klassenzimmer zueinander sind einzuhalten.
- Nies- und Hustenetikette ist einzuhalten (in die Armbeuge oder in ein Taschentuch). Benutzte Taschentücher sind zu entsorgen.
- Kein Körperkontakt (Händeschütteln, Umarmungen, usw.).
- Hände vom Gesicht fernhalten (Vermeidung des Berührens von Augen, Nase und Mund).
- Das Haus muss unverzüglich nach dem Unterricht verlassen werden.
- Gruppenbildung (vor, während oder nach der Veranstaltung) ist nicht erlaubt.
- Wenn bei längeren Kursen Pausen notwendig sind, darf der Raum nicht von der ganzen Gruppe verlassen werden (nur einzeln). Essen und Trinken erfolgt am Sitzplatz.

Küche und Gemeinschaftsräume:

- o Die Küche und Gemeinschaftsräume können nicht genutzt werden.
- o Getränke und Verpflegung sind selber mitzubringen.

Toilettengang:

- o Es darf nur einzeln auf die Toilette gegangen werden.
- o Auf die Toilette wird während des Unterrichts gegangen, um Stau vor der Toilette zu vermeiden.
- o Nach dem Toilettengang sollten die Hände (mit Seife für 20-30 Sekunden) gewaschen, abgetrocknet und desinfiziert werden.
- o Türklinken sind nach Möglichkeit mit einem Papiertuch oder mit dem Ärmel zu öffnen. Benutzte Tücher müssen entsorgt werden.
- o Teilnehmer*innen, die ihre Telefonnummer noch nicht abgegeben haben, müssen bei dem Dozenten/der Dozentin die Telefonnummer für die Verfolgung eventueller Infektionsketten in der ersten Stunde abgeben.
- o Bei (coronaspezifischen) Krankheitssymptomen (z.B. Fieber, trockener Husten, Atemprobleme, Verlust Geschmacks- / Geruchssinn, Hals- Gliederschmerzen, Übelkeit/Erbrechen, Durchfall) muss man zu Hause bleiben. Bitte informieren Sie unverzüglich Ihre VHS.
- o Wenn Sie zu einer Risikogruppe gehören, sprechen Sie mit Ihrem Hausarzt und klären Sie, ob Ihrer Kursteilnahme nichts im Weg steht.

Spezifische Regelungen für Sport- und Gesundheitskurse

- o Alle Teilnehmer*innen müssen ihre eigenen Matten und Kleingeräte mitbringen.
- o Die Hygienemaßnahmen gewährleisten einen sicheren Betrieb der vhs. Kommt es zu einem Krankheitsfall, muss die vhs nicht geschlossen werden.