

## Hygieneunterweisung für Teilnehmer:innen

Stand: 22.10.2020

Um den Kursbetrieb nicht zu gefährden und gesundheitliche Risiken für alle auszuschließen, ist folgendes unbedingt einzuhalten:

1. **Sie stehen nicht im Kontakt** zu einer mit dem Coronavirus SARS-COV-2 infizierten Person bzw. **seit dem Kontakt sind mind. 14 Tage vergangen**.

2. **Risikogebiete:** Sie haben sich nicht in einem Gebiet aufgehalten, das durch das Robert-Koch-Institut im Zeitpunkt des Aufenthalts als Risikogebiet ausgewiesen war, oder seit der Rückkehr sind mind. 14 Tage vergangen oder es liegt ein ärztliches Zeugnis nach § 2 Abs. 1 der Einreise-Quarantäneverordnung des Freistaats Bayern vor. Des Weiteren unterliegen Sie keiner weiteren Quarantänemaßnahme.

### 3. Tragen von Mund-Nasen-Bedeckung

- bei Ankunft im Gebäude der vhs,
- beim Verlassen des Kurses sowie grundsätzlich
- beim Verlassen des zugewiesenen Sitzplatzes ist Pflicht.

Sind alle am Platz, kann die Mund-Nasen-Bedeckung im Regelfall abgenommen werden. Jeder kann Sie jedoch auf Wunsch auch durchgehend tragen.

In Zweifelsfällen, bei denen der Mindestabstand von 1,5 m auch am (Sitz)platz nicht sicher eingehalten werden kann, müssen Mund-Nasen-Bedeckungen getragen werden.

4. Achten Sie auf Ihre **Handhygiene**. Regelmäßiges und ausreichendes Händewaschen ist Pflicht. Es stehen ebenfalls Desinfektionsmöglichkeiten am Eingang und an den Kursräumen zur Verfügung.

5. Betreten Sie den **Kursort erst 5 Minuten vor Kursbeginn**. Gruppenbildung vor, während und nach der Veranstaltung ist untersagt. **Kein Aufenthalt in Fluren und Gängen!**

6. Personen mit **Erkältung und/oder Atemwegssymptomen** (sofern nicht vom Arzt bescheinigtes Asthma oder Allergie), **Fieber** oder sonstigen **Krankheitssymptomen dürfen sich nicht in den Räumen der vhs aufhalten**.

7. Bitte halten Sie sich an die **Husten- und Niesetikette**. Vermeiden Sie es, sich ins Gesicht zu fassen.

8. **Gruppenarbeit ist nicht zugelassen**.

9. **Körperkontakt und Austausch von Materialien sind nicht zugelassen**; das Berühren derselben Gegenstände ist zu vermeiden.

10. Achten Sie – zusammen mit Ihren Dozent:innen – auf **regelmäßiges Lüften** der Räume. Bei Unterrichtseinheiten von 90 min ist alle 45 min zu lüften.

- **Mindestens jedoch 15 Minuten pro 60 Minuten.**
- Am Anfang und Ende der Kursstunde.

**Bitte kleiden Sie sich entsprechend in der kalten Jahreszeit!**

Für Kurse im Bewegungsbereich:

11. Umkleiden dürfen nicht verwendet werden. Bitte kommen Sie bereits in Sportbekleidung zum Unterricht!

12. Matten und Materialien dürfen nicht verwendet werden. Die Teilnehmer:innen müssen ihre eigenen Matten mitbringen, ebenso wie die Dozent:innen.

13. Sollte der Mindestabstand von 1,5m nicht durchgehend eingehalten werden können, herrscht Maskenpflicht.

**Vielen Dank für Ihre Unterstützung! Sie helfen durch Ihre Achtsamkeit mit, dass wir den Kursbetrieb weiterhin gewährleisten können.**