

Hygieneunterweisung für Teilnehmer:innen

Stand: 02.11.2020

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

Aktuell **müssen Mund-Nasen-Bedeckungen durchgehend** auch während des Unterrichts getragen werden.

4. Achten Sie auf Ihre **Handhygiene**. Regelmäßiges und ausreichendes Hände-waschen 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, auch Entspannungs-/Meditationsangebote:

Vom 02.11.20 - 30.11.20 werden die Kurse im Gesundheitsbereich unterbrochen bzw. müssen entfallen!

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