

Herzlich Willkommen zurück!

Wichtige Hinweise und Regeln zu Hygiene/Schutzmaßnahmen für Teilnehmer*innen

1. Allgemein – die wichtigsten generellen Verhaltensregeln:

- Abstandhalten (min. 1,5m) zu anderen Personen, auch beim Betreten und Verlassen des Gebäudes
- gute Händehygiene (regelmäßiges Händewaschen mit Seife für 20-30 Sekunden)
- Desinfizieren oder waschen Sie die Hände vorm Betreten des Gebäudes.
- Einhaltung von Husten- und Niesetikette (Husten oder Niesen in die Armbeuge oder in ein Taschentuch, das anschließend entsorgt wird)
- Tragen von Mund-Nasen-Bedeckungen außerhalb des Unterrichtsraumes
- kein Körperkontakt (Vermeidung von Händeschütteln und Umarmungen)
- Hände vom Gesicht fernhalten (Vermeidung des Berührens von Augen, Nase und Mund)
- bei (Corona-spezifischen) Krankheitszeichen (z. B. Fieber, trockener Husten, Atemproblemen, Verlust Geschmacks-/Geruchssinn, Hals-, Gliederschmerzen, Übelkeit/Erbrechen, Durchfall) unbedingt zu Hause bleiben

2. Vor Kursbeginn zu beachten:

- Besuchen Sie den Kurs generell nur, wenn Sie gesund sind.
- Bilden Sie keine Gruppen vor dem Kursgebäude oder vor den Kursräumen
- Überprüfung der eigenen Daten wie Name, Adresse, Telefonnummer und Emailadresse (bei Infektionen müssen die Informationen an die betroffenen Kontaktpersonen übermittelt werden können)
- einzelner Toilettengang

3. Während des Kurses zu beachten:

- Nur eigene Arbeitsmaterialien verwenden (Lehrbuch, Schreibmaterial...) □
Nehmen Sie Jacken und Mäntel mit an Ihren Platz
- Bitte unterstützen Sie unser Reinigungspersonal und entsorgen Sie Ihren eigenen Müll, bevor Sie Ihren Platz verlassen

4. Nach dem Kurs zu beachten:

- bei Kursende das Gebäude unter Einhaltung der Abstandsregeln zeitnah verlassen

5. Sonstiges:

- Bitte um Beachtung der Hinweise vom Robert-Koch-Institut zu Risikogruppen
- keine Nutzbarkeit von Duschen und Umkleieräumen
- Bitte bringen Sie Ihre eigene Matte mit zum Sportkurs

Halten Sie sich an zusätzliche Hinweise Ihres Kursleiters!

Vielen Dank, dass Sie sich an diese Verhaltensregeln halten und so ein gemeinsames Lernen wieder ermöglichen.

Ihr vhs-Team