

## Verhaltensregeln

### Die wichtigsten Verhaltensregeln zum Schutz vor einer Ansteckung mit SARS-CoV-2

- **Gute Händehygiene:** regelmäßiges gründliches Händewaschen mit Seife oder Nutzung der Handdesinfektionsspender.
- **Einhalten von Husten- und Niesetikette:** Husten oder Niesen in die Armbeuge oder in ein Taschentuch, das anschließend entsorgt wird
- **Abstand halten:** (mind. 1,5 m) zu anderen Personen, auch beim Betreten und Verlassen des Gebäudes, im Toilettenbereich oder beim Warten vor dem Kursraum
- **Kein Körperkontakt:** Vermeidung von Händeschütteln und Umarmungen
- **Tragen von Mund-Nasen-Bedeckungen:** beim Betreten des Gebäudes und Bewegen im Gebäude sowie beim Aufsuchen der Sanitärräume. Am Platz sitzend kann diese z. B. im Sprachkurs auch abgenommen werden. Bitte legen Sie Ihre Mund-Nasen-Bedeckungen aber nicht auf den Tischen ab, sondern verstauen Sie diese in Ihren Taschen
- **Hände vom Gesicht fernhalten:** Vermeidung des Berührens von Augen, Nase und Mund
- **Bei (coronaspezifischen) Krankheitszeichen** (z.B. Fieber, trockener Husten, Atemprobleme, Verlust von Geschmacks- / Geruchssinn, Hals-, Gliederschmerzen, Übelkeit/Erbrechen, Durchfall) **unbedingt zu Hause bleiben**
- **Aufzug:** bitte den Aufzug nur einzeln betreten
- **Umkleideräume:** Wir empfehlen Ihnen und Ihren Teilnehmenden, bereits in Trainingskleidung zum Kurs zu erscheinen und nur noch die Schuhe auszuziehen/zu wechseln.
- **Kleingeräte / Materialien:** Aus hygienischen Gründen wird bis auf Weiteres der Einsatz von Kleingeräten und Materialien besonders geregelt. Bitte verwenden Sie nur Ihr eigenes Material und tauschen Sie wenn möglich keine Materialien aus (Stifte, Bücher, etc.). Falls getauscht wird, bitte die Materialien danach desinfizieren.
- **Gesundheitskurse:**  
Es sind wo immer möglich eigene Materialien mitzubringen (Hanteln, Theraband, Yogablock, ...). Falls Materialien der VHS benutzt werden, diese bitte danach desinfizieren. **Idealerweise bringen alle Teilnehmenden ihre eigenen Matten mit, bitte die Teilnehmenden entsprechend informieren.**

- **Kreativkurse:**  
Es sind eigene Materialien und Gegenstände mitzubringen.  
Nähmaschinen und Bügeleisen sind nach Gebrauch mit Papiertuch und Spülmittellösung (von der vhs bereitgestellt) zu reinigen, Werkzeuggriffe ebenso, bitte aber trockenreiben, da sonst Rostgefahr.  
Entsprechendes gilt für andere Kreativkurse.
- **Lüften:** Bitte helfen Sie Ihren Dozenten, dass ordentlich gelüftet wird und der Kurs pünktlich endet.

**Vielen Dank für Ihre Mithilfe!!**

Stand: 03.09.2020