

Merkblatt zur Corona Hygiene für den Bewegungsbereich



Zugang zu unseren Bildungsangeboten haben nur Personen, die geimpft, genesen oder getestet (3G-Regel) sind.



Alle Personen sind angehalten, jederzeit mindestens 1,50 Meter Abstand voneinander zu halten.



Die Nutzung der vhs-eigenen Sportgeräte (Sportmatten, Gymnastikbälle etc.) ist grundsätzlich gestattet. Das Mitbringen eigener Matten und Handtücher wird empfohlen.



Berührungen, Händeschütteln oder Umarmungen sollen möglichst unterlassen werden. Es ist darauf zu achten, mit den Händen nicht das Gesicht, insbesondere die Schleimhäute, zu berühren, d.h. sich nicht an Mund, Augen und Nase anzufassen.



Es ist wichtig sich regelmäßig und gründlich (mindestens für 20 – 30 Sekunden) mit Wasser und Seife die Hände zu waschen. Zum Abtrocknen der Hände sind Handtuchpapiere zu verwenden und in die bereitstehenden Behälter zu entsorgen. Die Benutzung der Umkleiden und Duschen in den Kursräumen ist nicht gestattet.



Husten und Niesen in die Armbeuge gehören zu den wichtigsten Präventionsmaßnahmen!
Beim Husten oder Niesen größtmöglichen Abstand zu anderen Personen halten, am besten wegdrehen.



Auf dem Weg zum Kursraum sind medizinische Mund-Nasen-Schutz-Masken zu tragen. Durch das Tragen einer Maske darf der Abstand zu anderen Personen nicht unnötigerweise verringert werden.



Wegeführung und räumliche Trennungen werden durch Abstandsmarkierungen auf dem Boden oder an den Wänden angezeigt.



Bei Krankheitszeichen und grippeähnlichen Symptomen (z.B. Fieber, trockener Husten, Atemproblemen, Verlust von Geschmacks- oder Geruchssinn, Halsschmerzen oder Gliederschmerzen) sollten Betroffene in jedem Fall zu Hause bleiben und dürfen das vhs-Gelände nicht betreten.