

HYGIENE-INFORMATIONEN

Liebe Teilnehmende,

wir brauchen Ihre Mithilfe bei der Umsetzung des Hygieneplans, der Grundlage für einen sicheren Kursbetrieb für alle ist.

Bitte unterstützen Sie uns:

Das Merkblatt „Hygiene in Corona-Zeiten“ hängt überall im Gebäude aus. Es enthält die gängigen **Hygieneregeln**:

- *1,5 m Abstand halten.*
- *In Treppenaufgängen, Fluren, WCs und Fahrstuhl Maske tragen.*
- *Hände waschen oder wenn nicht möglich desinfizieren.*
- *Bitte kein Händeschütteln/Umarmungen.*
- *Geschützt Niesen.*
- *Bei Krankheitssymptomen zu Hause bleiben.*
- *Zuhause bleiben, solange Sie aktuell ein Testergebnis abwarten.*
- *Bei Infektion mit COVID19 das Gesundheitsamt und die VHS informieren.*



Folgen Sie im Haus dem **Wegweiser-System** mit dem nächsten Weg zum Ausgang:

Betreten Sie das Gebäude über den **Haupteingang** und verlassen Sie es über die **Seitenausgänge**, wenn möglich.

Natürlich dürfen Sie die Aufzüge nutzen. Dies bitte mit max. 2 Personen.

Dieses BesucherInnen-Leitsystem dient dazu, einen guten Fluss der Personen im Haus sicherzustellen und die Abstandsregeln leichter einhalten zu können.



Bitte achten Sie **im Kurs** gemeinsam mit Ihrer Kursleitung auf diese Handlungen:

- *Gründlich lüften: vor Kursbeginn und ca. alle 20 Minuten.*
- *Die Hände vor Ankunft waschen/desinfizieren.*
- *Wenn Sie wünschen, die Oberflächen Ihres Tisches vor Kursbeginn reinigen, dafür stehen Oberflächenreiniger und Papiertücher zur Verfügung. Die Oberflächen im Gebäude werden umfassend einmal pro Tag gereinigt.*
- *Möglichst 1,5 m Abstand zueinander wahren (und sich dennoch herzlich begegnen).*
- *Maske tragen, wenn der Abstand von 1,5 m nicht gewahrt werden kann.*





Für Kursteilnehmende der

Gesundheitskurse

Kommen Sie bitte nach Möglichkeit **in Sportkleidung** zu Ihrem Kurs. Die Umkleiden sind derzeit für max. 2 Personen zugänglich, die Toiletten und Duschen (Einzelkabinen) sind geöffnet (Bitte Maske tragen).

Bitte bringen Sie zum Kurs **zwei große Handtücher** (Badetücher) mit. Eines als Unterlage und Schutz auf der Gymnastikmatte. Das andere ggf. als Schutz bei Verwendung von Yogakissen, Kissen, Nackenhörnchen etc.

Bitte **reinigen** Sie vor und nach Gebrauch die jeweils im Kurs **benutzten Materialien** wie z.B. Hanteln. Hierfür stehen Oberflächendesinfektionsmittel und Papiertücher in jedem Kursraum zur Verfügung. Sie dürfen auch Ihr eigenes Material (z.B. Gymnastikmatte, Decke) mitbringen. Handkontaktflächen wie Türklinken und Griffe werden täglich gereinigt.

Bitte betreten Sie das Gebäude wie üblich durch den **Haupteingang** des Unterrichtsgebäudes. Verlassen Sie das Gebäude bitte durch den Ausgang am Ende des Flures in Richtung Parkplatz (beim Bewegungsraum 114).

Bitte waschen/desinfizieren Sie vor Ankunft die Hände.

In den Fahrstühlen, Fluren und WCs des Gebäudes Amand-Goegg-Str. 2-4 bitten wir Sie, Mund-Nasen-Bedeckung zu tragen. Im Kursraum ist das Tragen der Maske nicht erforderlich, selbstverständlich aber zulässig. Vom Tragen einer Maske während des Sports wird allerdings abgeraten, um eine gesunde Atmung nicht zu gefährden. Bitte achten Sie darauf, dass auch während des Kurses nach Möglichkeit 1,5 m Abstand gewahrt werden.

Hinweis

Das Kultusministerium und der Volkshochschulverband Baden-Württemberg informieren auf Grundlage der aktuellen Einschätzung des Robert Koch Instituts darüber, dass gewisse Personengruppen ein erhöhtes Risiko für einen schweren Krankheitsverlauf bei Infektion mit COVID-19 haben können und darum besonders zu schützen sind.

Sie entscheiden sich für den Kursbesuch verantwortungsvoll in Kenntnis dieser Risikogruppen.