

Hygiene-Vorschriften

zur Vermeidung von Covid-19-Infektionen

Stand: 02.06.2021

Bei allen Präsenz-Veranstaltungen ist zu beachten:

Keine Testpflicht bei einem stabilen Inzidenzwert unter 50!

- Bei **Corona-Krankheitssymptomen** (z. B. Fieber, trockener Husten, Atemprobleme, Verlust von Geschmacks-/Geruchssinn, Halsschmerzen, Gliederschmerzen, Übelkeit/Erbrechen, Durchfall) unbedingt zu Hause bleiben! (Selbst-Check)
- **Personen, die zu einer Risikogruppe gehören** (ältere Menschen bzw. Menschen mit Grunderkrankungen), sollten die Teilnahme mit ihrem Arzt abklären.
- **Maskenpflicht: FFP2-Maske** (oder vergleichbare Schutzmaske) beim Betreten und Verlassen sowie auf den Gängen und in den Sanitärräumen des Gebäudes
Im Unterricht: OP-Maske für Lehrkräfte Pflicht, für Teilnehmer/innen empfohlen (notfalls genügt eine Alltagsmaske aus Stoff)
- **Händehygiene:** Händewaschen mit Seife (20 – 30 Sekunden) oder Desinfektion der Hände vor der Veranstaltung und in den Pausen
- **Abstand halten** (mindestens 1,5 Meter, besser 2 Meter) zu anderen Personen vor, während und nach der Veranstaltung
- **Kein Körperkontakt** (Händeschütteln, Berührungen und Umarmungen verboten)
- **Einhalten der Husten- und Niesetikette** (Husten oder Niesen in die Armbeuge oder in ein Taschentuch)
- **Hände vom Gesicht fernhalten** (Augen, Nase und Mund nicht berühren)
- **Keine Partner- und Gruppenarbeit**
- **Gegenstände nicht gemeinsam nutzen** (Arbeitsmittel, Stifte, Lineale etc.)
- **Reinigung von Türklinken, Fenstergriffen, Lichtschaltern, Arbeitstischen und Arbeitsmaterialien** nach der Veranstaltung (Desinfektion nicht erforderlich!)
- **Räume regelmäßig lüften** (mindestens 10 Minuten pro Stunde)
- **Toiletten nur einzeln benutzen**, anschließend Hände waschen und desinfizieren.

Besondere Regeln für Bewegungs- und Entspannungskurse:

- **FFP2-Maskenpflicht**, Ausnahme: während des Kurses (Sportausübung)
- **Mindestabstand 1,5 m** (besser 2 m) ist überall einzuhalten.
- Bitte kommen Sie bereits in Sportkleidung, da die Umkleiden nur eingeschränkt zur Verfügung stehen. Duschen bleiben geschlossen.
- Bringen Sie eine eigene Matte mit, evtl. auch Kleingeräte.
- Vorhandene Kleingeräte nach Gebrauch reinigen bzw. desinfizieren.
- Bei Kursen in geschlossenen Räumen (Indoor) ist auf regelmäßiges und ausreichendes Lüften zu achten.
- Die Gruppengröße ist abhängig von der Raumgröße.
- Bei Kursen im Freien (Outdoor): max. 25 Personen
- Indoor-Kurse nur ohne Kontakt, Outdoor-Kurse auch mit Kontakt erlaubt

Besondere Regeln für Ernährungskurse / Kochkurse:

- **FFP2-Maskenpflicht**, auch während des Unterrichts
- **Mindestabstand 1,5 m** (besser 2 m) ist überall einzuhalten.
- **Lüften:** Möglichst während des ganzen Kurses Fenster offen lassen.
- In jeder Küchenzeile darf nur eine Person bzw. ein Hausstand arbeiten. Nur Gegenstände aus der zugewiesenen Küche verwenden.
- Der Küchenarbeitsplatz ist vor und nach der Benutzung gründlich zu reinigen.
- Häufiges Händewaschen während des Kurses ist besonders wichtig.
- Hygieneregeln bei der Zubereitung von Lebensmitteln sind einzuhalten.
- Jeder Teilnehmer erhält von der Kursleitung ein persönliches Lebensmittelpaket.
- Probieren der Speisen oder gemeinsames Essen sind nicht möglich!
Jeder nimmt die selbst zubereiteten Gerichte mit nach Hause.