

Hygiene-Konzept der vhs Bad Aibling

Stand: 08.09.2020

Verhaltensregeln zur Vermeidung von Covid-19-Infektionen

- **Abstandhalten** (mindestens 1,5 m) zu anderen Personen, auch beim Betreten und Verlassen des Gebäudes
- **Gute und regelmäßige Durchlüftung der Räume** (mindestens 1x pro Stunde 10 Minuten stoßlüften)
- Tragen **von Mund-Nasen-Bedeckungen** (im Unterricht am eigenen Platz ist in Absprache mit der Kursleitung ein Abnehmen erlaubt)
- Gute **Händehygiene** (regelmäßiges Händewaschen mit Seife für 20 – 30 Sekunden)
- Hände vom Gesicht fernhalten (Vermeidung des Berührens von Augen, Nase und Mund)
- Einhalten von Husten- und Niesetikette (Husten oder Niesen in die Armbeuge oder in ein Taschentuch, das anschließend entsorgt wird)
- Kein Körperkontakt (Vermeidung von Händeschütteln und Umarmungen)
- Unbedingt zu Hause bleiben bei:
 - (coronaspezifischen) Krankheitszeichen (z. B. Fieber, trockener Husten, Atemproblemen, Verlust Geschmacks-/Geruchssinn, Hals-, Gliederschmerzen, Übelkeit/Erbrechen, Durchfall)
 - wissentlichem Kontakt zu COVID-19-Fällen in den letzten 14 Tagen
- Sanitäreinrichtungen nur einzeln aufsuchen
- Wegepläne und Pläne für die Tischaufstellung/Auslegen der Matten beachten
- Kein Austausch von Arbeitsmaterialien (Berühren derselben Gegenstände möglichst vermeiden)
- Gesundheit/Fitness: nur eigene Matten und bevorzugt eigene Kleingeräte benutzen; Benutzung der vhs-Kleingeräte nur mit Desinfektion
- In den Umkleiden den Mindestabstand einhalten
- Keine Gruppenbildung (vor, während und nach der Veranstaltung)