

# Hygiene-Konzept der vhs Bad Aibling

Stand: 07.06.2021

## Verhaltensregeln zur Vermeidung von Covid-19-Infektionen

- **Abstandhalten** (mindestens 1,5 m) zu anderen Personen, auch beim Betreten und Verlassen des Gebäudes
- **OP-Maskenpflicht für Teilnehmende und für Kursleitungen** (auch während des Unterrichts); bei Sportausübung selbst darf die Maske abgenommen werden
- **Gute und regelmäßige Durchlüftung der Räume** (mindestens 2x pro Stunde stoßlüften)
- 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:**
  - Erkältungssymptomatik oder 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
- **Sanitäranlagen 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 Nutzung der Duschen
- **Keine Gruppenbildung** (vor, während und nach der Veranstaltung)
- **Anmeldung** zu allen Kursen erforderlich; **Anwesenheitslisten** werden geführt