

Hygieneregeln zur Eindämmung der Corona-Pandemie für Teilnehmende an Gesundheitskursen

Bei (coronaspezifischen) Krankheitszeichen (z.B. Fieber, trockener Husten, Atemprobleme, Verlust Geschmacks-/Geruchssinn, Hals-/Gliederschmerzen, Übelkeit, Erbrechen, Durchfall) **unbedingt zu Hause bleiben**. Kursleiter*innen und Teilnehmer*innen, die sich nicht gesund fühlen, oder an Erkältungssymptomen leiden, dürfen die Unterrichtsräume nicht betreten. Bitte ziehen Sie sich schon zu Hause um.

Mund-Nasen-Bedeckung

Das Betreten und Verlassen der Gebäude und der Kursräume und auch das Aufsuchen der Sanitärräume (nur einzeln) ist nur mit Mund-Nasen-Schutz zulässig. Alle Teilnehmer*innen tragen (dafür) ihre eigene Maske. Es besteht die Möglichkeit (nicht die Pflicht) auch im Unterricht die Maske zu tragen. Sollten Sie den Kursraum nach Einnahme Ihres Platzes kurz verlassen, so setzen Sie bitte wieder Ihren Mund-Nasen-Schutz auf.

Abstandhalten

Im gesamten Gebäude sind mindestens 1,5 m Abstand zur nächsten Person einzuhalten. Bitte warten Sie, bis Sie von ihrer Kursleitung abgeholt werden und betreten Sie den Raum nur, wenn alle Teilnehmenden des vorhergehenden Kurses den Raum verlassen haben.

Bringen Sie zu Ihrer Sicherheit eine eigene Matte mit. Nehmen Sie Ihren Kursplatz innerhalb der vorgegebenen Markierungen ein. Vermeiden Sie Händeschütteln und Körperkontakt. Die sanitären Anlagen sind nur einzeln aufzusuchen.

Reinigung / Desinfektion / Lüften

Es erfolgt vor jedem Kursbeginn die Flächendesinfektion von Türklinken und Lichtschaltern. Für Taschentücher und andere möglicherweise kontaminierte Einweg-Gegenstände stehen Mülleimer in den Unterrichtsräumen zur Verfügung. Der Unterrichtsraum ist mindestens stündlich zu lüften. In Kursen mit 90 Minuten ist eine Lüftungspause nach 45 Minuten von mindestens 15 Minuten vorzunehmen.

Händehygiene

Beim Betreten des Unterrichtsraumes desinfizieren Sie sich bitte die Hände. Hierfür stehen entweder Spender oder Sprühflaschen mit Desinfektionsmittel zur Verfügung. Nach jedem Toilettengang sind die Hände sorgfältig zu waschen - entsprechende Hinweise zum richtigen Händewaschen hängen an allen Waschplätzen. An allen Waschbecken stehen Flüssigseife und Einmalhandtücher zur Verfügung. Fassen Sie sich möglichst nicht ins Gesicht.

Husten- und Niesen

Halten Sie beim Husten oder Niesen Abstand von anderen Personen und drehen Sie sich weg. Niesen oder husten Sie am besten in ein Einwegtaschentuch. Verwenden Sie dieses nur einmal und entsorgen es anschließend im Mülleimer. Grundregel: Nach dem Naseputzen, Niesen oder Husten gründlich die Hände waschen! Ist kein Taschentuch griffbereit, sollten Sie in Ihre Armbeuge niesen oder husten und sich ebenfalls dabei von anderen Personen abwenden.