

Abstands- und Hygieneregeln bei Gesundheitskursen

Für die Regelungen bei den Gesundheitskursen der KVHS Peine gelten die Rahmenbedingungen der „Niedersächsischen Verordnung zur Bekämpfung der Corona-Pandemie“ und die Allgemeinverfügungen vom Landkreis Peine.

- Für unsere Veranstaltungen des **Programmbereichs Gesundheit & Ernährung gilt 2G-plus**. Dies wird von der Kursleitung überprüft und auf der Anwesenheitsliste dokumentiert.

2 G plus erfordert:

- Vollgeimpfte oder Genesene mit Vollimpfschutz plus einem negativen Testnachweis **oder**
- **Neu:** Vollgeimpfte oder Genesene mit Vollimpfschutz plus einer Auffrischungsimpfung (und zwar vom Tag 1 der Auffrischungsimpfung).
- Bitte bringen Sie einen Nachweis "genesen" oder "geimpft" (Vorlage Genesenen-Nachweis, Impfausweis, oder (digitales) Impfzertifikat) und einen negativen Corona- Schnelltest (nicht älter als 24 Stunden) oder PCR-Test (nicht älter als 48 Stunden) in Verbindung mit einem Dokument mit Lichtbild (Personalausweis, Führerschein, Krankenkassenkarte) in die Veranstaltung mit.
Achtung: Wenn eine Auffrischungsimpfung vorliegt, bitte auch diesen Nachweis mitbringen. Dieser ersetzt dann den Testnachweis.
Achtung: Der normale Selbsttest (Test zur Eigenanwendung) unter autorisierter Aufsicht wird anerkannt.
- Für diese Kurse gilt die **FFP2-Maskenpflicht im Innenbereich, auch am Übungsplatz**.

Basisschutzmaßnahmen

Generell sind, unabhängig von den Warnstufen und Inzidenzwerten, diese **Basisschutzmaßnahmen** immer einzuhalten:

- **Mindestabstand** (1,5 Meter) einhalten. Bei Bewegungsangeboten 2,0 Meter.
- **Husten/Niesen** in Taschentuch oder Armbeuge, größtmöglicher Abstand zu anderen.
- Regelmäßiges, gründliches **Händewaschen** mit Seife ist entscheidend. Das Desinfizieren der Hände ist nur sinnvoll, wenn ein Händewaschen nicht möglich ist.
- **Gutes Lüften ist wichtig** – wir empfehlen alle 20 Minuten durch vollständig geöffnete Fenster. Denken Sie daran, sich entsprechend der Außentemperatur ggfs. wärmer anzuziehen. Nach der Veranstaltung **Belüftung** der Räume.

Hinweise zur Kursorganisation

- In unseren **Kursräumen** sind die nötigen Vorkehrungen getroffen. Die Kursräume werden von der Kursleitung rechtzeitig vor Veranstaltungsbeginn geöffnet, um Ansammlungen vor den Räumen

zu vermeiden. Zum Kursstart werden die Teilnehmenden ggf. am Haupteingang abgeholt und zum Kursraum geführt.

- Die Anzahl der Übungsplätze am Echternplatz und im Gesundheitsraum im Bürgerzentrum in Vechelde musste auf **8 Teilnehmende** beschränkt werden.
- Die **Übungsplätze** in ihrer Positionierung im Kursraum wegen der Abstandsregelungen bitte beibehalten, s. **Mattenplan** im Kursraum.
- Bitte bringen Sie Ihre **eigene Übungsmatte** mit!
- Auf die Nutzung von **Hilfsmitteln** wird weitestgehend verzichtet. Im Ausnahmefall müssen die Hilfsmittel vor und nach der Benutzung desinfiziert werden. Es steht ein Desinfektionsmittel bereit.
- **Jacken und Mäntel** bitte am Übungsplatz halten, sodass die Abstandsregelungen an den Garderoben gewahrt bleiben.
- **Aufzüge** sind nur durch jeweils eine Person zu nutzen. Bitte den Kontakt mit häufig genutzten **Flächen** (Türklinken, Fahrstuhlknöpfe, Fenstergriffe usw.) minimieren.
- Es sollten sich nur einzelne Teilnehmende in den **Toilettenräumen** nacheinander aufhalten (je nach Größe des Sanitärbereichs).

Umgang mit Krankheitssymptomen

- Bei **Krankheitszeichen bitte zu Hause bleiben**. Krankheitszeichen bei der Covid-19-Infektion sind z.B.
 - Kopf-und Gliederschmerzen
 - Halsschmerzen/-kratzen
 - Husten
 - Schnupfen
 - Atembeschwerden
 - Beeinträchtigung des Geschmacks- und Geruchssinnes
 - Durchfall und Erbrechen

Die Teilnehmenden dürfen in den 14 Tagen vorher keinen Kontakt zu einer an Covid-19 erkrankten Person gehabt haben und auch nicht selbst akut an Covid-19 erkrankt sein.

Rückkehr aus Hochinzidenzgebieten und Virusvarianten-Gebieten

- Bei **Rückkehr** aus vom RKI als Hochinzidenzgebiete und Virusvarianten-Gebiete definierten Länder bitte zu Hause bleiben und die geltenden **Quarantäne-bestimmungen** einhalten.

Sollte ein Infektionsfall mit Covid-19 im Kurs auftreten, sind wir verpflichtet, die **Kontakt Daten** an das Gesundheitsamt weiterzuleiten.

Vielen Dank für Ihre Unterstützung!

Bei Fragen kommen sie gern auf uns zu!

Telefon 05171 401-3041, E-Mail: mail@kvhs-peine.de