

Informationen für Teilnehmer*innen

Abstands- und Hygieneregeln

Für die KVHS Peine sind für die Kurse in Präsenz maßgeblich die Rahmenbedingungen der „Niedersächsischen Verordnung zur Bekämpfung der Corona-Pandemie“ und die Allgemeinverfügungen vom Landkreis Peine.

Aktuell gilt für unsere **Veranstaltungen im offenen Kursbereich mit bis zu 15 Personen die 3G-Regel** und es müssen die **Basis-Schutzmaßnahmen** eingehalten werden. Veranstaltungen mit mehr als 15 Personen finden in der KVHS aktuell nicht statt. Die 3G-Regel wird von der Kursleitung überprüft und auf der Anwesenheitsliste dokumentiert.

Bitte bringen Sie zum Kurs mit:

- Entweder einen Nachweis „genesen“ oder „geimpft“ (Vorlage Genesenennachweis, Impfausweis oder (digitales) Impfzertifikat in Verbindung mit einem Dokument mit Lichtbild (Personalausweis, Führerschein, Krankenkassenkarte)
- oder einen Nachweis der Testung (PCR-Test – nicht älter als 48 Stunden – oder PoC-Antigen-Test – nicht älter als 24 Stunden oder einen Selbsttest (Test zur Eigenanwendung) durchgeführt unter autorisierter Aufsicht – nicht älter als 24 Stunden) und ein Dokument mit Lichtbild.

Achtung: Der normale Selbsttest (Test zur Eigenanwendung) unter autorisierter Aufsicht wird anerkannt.

Achtung: Die Maskenpflicht (Medizinische Mund-Nasen-Masken) gilt im Innenbereich bis zum Sitzplatz.

Ausnahme: 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.
- Für die Durchführung von Kursen ist die entsprechende Gruppengröße unter den Gesichtspunkten der **Abstands- und Hygieneregeln** angepasst und der Mindestabstand zwischen den Teilnehmenden gewährleistet. Bitte den **Mindestabstand** von 1,5 Metern einhalten. Bei Bewegungsangeboten gilt ein Mindestabstand von 2,0 Metern.
- **Jacken und Mäntel** bitte am Sitzplatz/Tisch/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) minimieren.
- Regelmäßiges, gründliches **Händewaschen** mit Seife ist entscheidend. Das Desinfizieren der Hände ist nur sinnvoll, wenn ein Händewaschen nicht möglich ist.

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 ErbrechenDie 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