

## **Abstands- und Hygieneregeln bei Outdoor-Angeboten im Bereich Gesundheit während der Beschränkungen durch die Corona-Pandemie**

Für die Durchführung und Teilnahme an den Gesundheitskursen der Kreisvolkshochschule Peine ist die Einhaltung der Hygienevorgaben zum Infektionsschutz verbindlich.

Alle Teilnehmer\*innen, Kursleitungen, die Beschäftigten der Kreisvolkshochschule sowie alle weiteren regelmäßig in der Volkshochschule verkehrenden Personen sind darüber hinaus angehalten, sorgfältig die Hygienehinweise der Gesundheitsbehörden bzw. des Robert Koch-Instituts (RKI) zu beachten.

Für die Regelungen bei den Gesundheitskursen der KVHS Peine sind hierfür maßgeblich die Rahmenbedingungen der „Niedersächsischen Verordnung zur Bekämpfung der Corona-Pandemie“ sowie die sich daraus ergebenden Regelungen für die Landkreise und der „Niedersächsische Rahmen-Hygieneplan Corona Schule“, in der jeweils aktuell geltenden Fassung.

**Bitte beachten Sie als Teilnehmende der Gesundheitskurse die folgenden Hinweise als Ergänzung zu den Aushängen in den Kursräumen.**

**Vielen Dank für Ihre Unterstützung!**

- Bei **Krankheitszeichen** bitte zu Hause bleiben. Krankheitszeichen bei der Covid-19 Infektion sind 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.
- Bei **Rückkehr** aus vom RKI als „**Risikogebiet**“ definierten Länder bitte zu Hause bleiben und die geltenden Quarantänebestimmungen einhalten.
- **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.
- **Mindestabstand vor und nach dem Kurs: 1,50 Meter.**
- **Direkt im Kurs/bei den Bewegungsangeboten: 2,00 Meter (gilt auch im Freien).**
- **Reduzierung der Übungssplätze am Echtenplatz und im Gesundheitsraum im BÜZ Vechelde auf 8 Teilnehmende.**
- 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. Oberflächen und Gegenstände, die gemeinsam genutzt werden (z.B. Tische, Türklinken u.ä.) werden nach jeder Gruppe desinfiziert.

- 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.
- Kontakt mit häufig genutzten **Flächen** (Türklinken, Fahrstuhlknöpfe) minimieren.
- Es sollten sich nur einzelne Teilnehmer\*innen in den **Toiletten**räumen nacheinander aufhalten (je nach Größe des Sanitärbereichs).
- Eine **Stoßlüftung** durch vollständig geöffnete Fenster über mehrere Minuten sollte regelmäßig vorgenommen werden. Nach der Veranstaltung sorgt die Kursleitung für eine **Belüftung** der Räume.
- **Die Umkleiden sind z.Zt. nicht nutzbar. Bitte kommen Sie bereits in geeigneter Bekleidung zum Kurs.**
- Jacken und Mäntel sind am Übungsplatz zu halten, sodass es nicht zu Verletzungen der Abstandsregelungen an den Garderoben kommt.
- **Aufzüge** sind nur durch jeweils eine Person zu nutzen.
- **Versetzte Pausen** können helfen, die Abstandsregelung einzuhalten und den Zulauf auf die Sanitärbereiche zu reduzieren.
- **Alltagsmasken** müssen auf dem Weg zum Kursraum und in den Pausen außerhalb des Kursraumes getragen werden, im Unterricht ist es nicht erforderlich, da der Mindestabstand gewährleistet ist.
- Sollte ein Infektionsfall mit Covid-19 im Kurs auftreten, sind wir verpflichtet, die **Kontaktdaten** an das Gesundheitsamt weiterzuleiten.