

Abstands- und Hygieneregeln bei Gesundheitskursen 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.
- **Husten/Niesen** in Taschentuch oder Armbeuge, größtmöglichen Abstand zu anderen halten.
- Regelmäßiges, gründliches Händewaschen mit Seife ist entscheidend. Das Desinfizieren der Hände ist nur sinnvoll, wenn ein Händewaschen nicht möglich ist.
- **Mindestabstand vor und nach dem Kurs: 1,50 Meter.**
- **Direkt im Kurs/bei den Bewegungsangeboten: 2,00 Meter (gilt auch im Freien).**
- Die Anzahl der Übungsplätze am Echternplatz und im Gesundheitsraum im BÜZ Vechede musste auf **8 Teilnehmende** beschränkt werden.
- 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 **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, Fenstergriffe, usw.) minimieren.
- Es sollten sich nur einzelne Teilnehmer*innen in den **Toiletten**räumen nacheinander aufhalten (je nach Größe des Sanitärbereichs).
- Mindestens alle 45 Minuten sollte eine **Stoßlüftung** durch vollständig geöffnete Fenster über mehrere Minuten 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.