

## **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.
- Bei Rückkehr aus vom RKI als „Risikogebiet“ definierten Länder bitte zu Hause bleiben und die geltenden Quarantänebestimmungen einhalten.
- **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).
- Alle 20 Min. 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.