

## Hygienekonzept der VHS Nordkreis Aachen

Sollten Sie in den letzten 14 Tagen in einem vom Robert-Koch-Institut ausgewiesenen Risikogebiet (<https://www.rki.de>) Urlaub gemacht haben, sind Sie gesetzlich dazu verpflichtet, sich beim Gesundheitsamt zu melden und sich in eine 14-tägige häusliche Quarantäne zu begeben. Die 14-tägige Quarantäne entfällt, wenn Sie eine aktuelle Negativ-Testung vorlegen können.

### Persönliche Hygiene

- Bei Krankheitszeichen und grippeähnlichen Symptomen (z. B. Fieber, trockenem Husten, Atemproblemen, Verlust von Geschmacks- oder Geruchssinn, Halsschmerzen oder Gliederschmerzen) dürfen Sie das Kursgebäude nicht betreten.
- Abstandsregelung: Alle Personen sind angehalten, mindestens 1,5 Meter Abstand voneinander zu halten. Bei Unterschreitung muss eine Mund-Nasen-Bedeckung (MNB) getragen werden. Berührungen, Händeschütteln oder Umarmungen sind in jedem Fall zu unterlassen.
- Maskenpflicht: In allen Situationen, in denen innerhalb des Gebäudes der Mindestabstand zwischen Personen nicht gewährleistet ist (z. B. beim Betreten und Verlassen des Gebäudes, in den Sanitäreinrichtungen, in Pausen, in den VHS-Anmeldebüros), muss eine Mund-Nasen-Bedeckung getragen werden.
- Handhygiene: Beim Betreten des Gebäudes sind alle angehalten, sich entweder die Hände gründlich zu waschen oder alternativ zu desinfizieren. Bitte vermeiden Sie nach Möglichkeit den Kontakt mit Türklinken, Lichtschaltern, Fenstergriffen etc. und benutzen Sie z. B. Ellenbogen, saubere Taschentücher etc.
- Husten- und Niesetikette: Bitte drehen Sie sich von Dritten weg und husten und niesen Sie in Ihre Armbeuge.
- Beschränken Sie Ihren Aufenthalt nur auf den notwendigen Zeitraum. Folgen Sie wo vorgegeben dem Wegleitsystem und beachten Sie die Bodenmarkierungen sowie die Informationsaushänge.

### **Raumhygiene**

- In unseren VHS-Kursgeschehen wird zwingend die 1,5-Meter-Abstandsregelung eingehalten.
- Die Räumlichkeiten werden gemäß der Hygienevorschriften täglich gereinigt.
- Lüften Sie bitte spätestens nach 45 Minuten sowie vor und nach dem Unterrichtsgeschehen den Kursraum (Stoßlüften). Zwischen zwei aufeinanderfolgenden Kursen ist eine Pause von 15 Minuten einzuhalten, um Begegnungen von Kursgruppen zu vermeiden und zu lüften.
- Behalten Sie Ihre Garderobe an Ihrem Platz.
- Die Tischanordnung darf nicht verändert werden, damit die Abstandsregelung eingehalten werden kann. Gruppen- und Partnerarbeit sind untersagt. Arbeitsmaterialien dürfen nicht ausgetauscht werden.

### **Besondere/ergänzende Bestimmungen für Gesundheits- und Bewegungskurse**

- Bitte kommen Sie wenn möglich bereits mit Ihrer Sportbekleidung und nutzen Sie ausschließlich Ihre persönlich mitgebrachten Sportgeräte und Hilfsmittel.
- Trainings mit höherer Herzfrequenz werden mit geringerer Intensität angeboten. Hier muss ein Mindestabstand von 2 Metern eingehalten werden.
- Barfußtraining ist lediglich auf der eigenen Matte gestattet. Jegliche weitere Bewegung im Raum darf nur bestrumpft erfolgen.
- In den extern genutzten Räumen (Familienzentren, Pfarreien, Bürgerhäuser etc.) werden die benutzten Kontaktflächen wie Handläufe, Tür- und Fenstergriffe nach Ende des Kurses von dem/der Dozent\*in desinfiziert. Sollte die Sanitäreanlage benutzt werden, desinfiziert der Nutzer/die Nutzerin nach der Nutzung die Kontaktflächen.
- Bei Kochkursen ist empfohlen eine Mund-Nasen-Bedeckung sowie Einmalhandschuhe zu tragen. Für das Probieren der Speisen muss jede\*r Teilnehmende einen eigenen Probierlöffel verwenden. Beim Genießen der Speisen ist der Mindestabstand von 1,5 Metern einzuhalten.

### **Belehrung**

Die o. g. Maßnahmen dienen dem Gesundheitsschutz aller am Kursgeschehen beteiligten Personen. Zum Wohle aller bittet die VHS Nordkreis Aachen ausdrücklich darum, die Regeln einzuhalten. Bei wiederholten Regelverstößen kann der Ausschluss vom Unterricht erfolgen.