

## 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. Bitte verzichten Sie zum Wohle aller auf Berührungen, Händeschütteln und/oder Umarmungen.
- **Maskenpflicht: Aufgrund der steigenden Infektionszahlen gilt leider ab sofort überall innerhalb der Schulungsgebäude und auch während des Unterrichts (ausgenommen sind Entspannungs- und Bewegungskurse) die Maskenpflicht.**
- Handhygiene: Beim Betreten des Gebäudes waschen Sie sich bitte erst die Hände gründlich oder desinfizieren Sie die Hände alternativ. 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 bitte 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 **30 Minuten** sowie vor und nach dem Unterrichtsgeschehen den Kursraum (Stoßlüften). Zwischen zwei aufeinanderfolgenden Kursen ist eine Pause von 15 Minuten eingeplant, um Begegnungen von Kursgruppen zu vermeiden und zu lüften.
- Behalten Sie Ihre Garderobe an Ihrem Platz.
- Zur Einhaltung der Abstandsregelung darf die Tischordnung nicht verändert werden, und Gruppen- und Partnerarbeit sollte, wenn dann nur mit Mund-Nasen-Bedeckung stattfinden. Bitte keine Arbeitsmaterialien untereinander austauschen.

## 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/die Nutzer\*in 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 VHS Nordkreis Aachen ist verpflichtet, die jeweils aktuelle Coronaschutzverordnung des Landes NRW einzuhalten und muss Teilnehmende von Veranstaltungen ausschließen, die sich nicht daran halten (z. B. die Mund-Nasen-Bedeckung nicht tragen). Aufgrund eines veränderten Infektionsgeschehens, ist es möglich, dass es zu kurzfristigen Veranstaltungsabsagen kommt.