

# Hygiene-Konzept

## Verhaltensregeln zur Vermeidung von Covid-19-Infektionen

- **Abstand halten** (mindestens 1,5 m) zu anderen Personen, auch beim Betreten und Verlassen des Gebäudes
- Tragen **von Mund-Nasen-Bedeckungen** (im Unterricht am eigenen Platz ist in Absprache mit der Kursleitung ein Abnehmen erlaubt)
- Gute **Händehygiene** (regelmäßiges Händewaschen mit Seife für 20 – 30 Sekunden)
- Einhalten von **Husten- und Niesetikette** (Husten oder Niesen in die Armbeuge oder in ein Taschentuch, das anschließend entsorgt wird)
- **Hände vom Gesicht fernhalten** (Vermeidung des Berührens von Augen, Nase und Mund)
- **Kein Körperkontakt** (Vermeidung von Händeschütteln und Umarmungen)
- **Unbedingt zu Hause bleiben bei:**
  - (coronaspezifischen) Krankheitszeichen (z. B. Fieber, trockener Husten, Atemproblemen, Verlust Geschmacks-/Geruchssinn, Hals-, Gliederschmerzen, Übelkeit/Erbrechen, Durchfall),
  - wissentlichem Kontakt zu COVID-19-Fällen in den letzten 14 Tagen.
- **Sanitäreanlagen nur einzeln aufsuchen**
- **Kein Austausch von Arbeitsmaterialien** (Berühren derselben Gegenstände möglichst vermeiden)
- Gesundheit/Fitness: **nur eigene Matten und eigene Kleingeräte benutzen**
- **Wegepläne** und Pläne für Tische sowie Auslegung der Matten beachten
- **Umkleiden nicht benutzen** (bereits in Sportkleidung kommen)
- **Gute und regelmäßige Durchlüftung** der Räume (mindestens 10 Minuten je volle Stunde)
- **Keine Gruppenbildung** (vor, während und nach der Veranstaltung)