

Hygiene-Konzept

Verhaltensregeln zur Vermeidung von Covid-19-Infektionen

- **3-G-Regeln beachten**
Kursteilnahme nur mit Impf-, Genesenen,- oder Negativ-Test-Nachweis möglich!
Kein Selbsttest!
- **Abstandhalten** (mindestens 1,5 m) zu anderen Personen, auch beim Betreten und Verlassen des Gebäudes
- **Maskenpflicht** in Verkehrs- und Begegnungsbereichen
- **Gute und regelmäßige Durchlüftung** der Räume (mindestens 2x pro Stunde stoßlüften)
- 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)
- **Unbedingt zu Hause bleiben bei:**
 - Erkältungssymptomatik oder (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.
- **Sanitäreinrichtungen nur einzeln aufsuchen**
- **Kein Austausch von Arbeitsmaterialien** (Berühren derselben Gegenstände möglichst vermeiden)
- Gesundheit/Fitness: **nur eigene Matten und eigene Kleingeräte benutzen**
- **Umkleiden nicht benutzen** (bereits in Sportkleidung kommen)
- **Anmeldung** zu allen Kursen erforderlich; **Anwesenheitslisten** werden geführt