

# Hygiene-Konzept der vhs Bad Feilnbach

## Verhaltensregeln zur Vermeidung von Covid-19-Infektionen

- **Unbedingt zu Hause bleiben bei:**
  - (coronaspezifischen) **Krankheitsanzeichen** (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
- **Abstand halten** (mind. 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 und regelmäßige Durchlüftung der Räume** (mind. 10 Minuten je volle Stunde)
- Einhalten von **Husten- und Niesetikette** (Husten oder Niesen in die Armbeuge oder in ein Taschentuch, das anschließend entsorgt wird)
- **Gute Händehygiene** (regelmäßiges Händewaschen mit Seife für 20 – 30 Sekunden)
- **Hände vom Gesicht fernhalten** (Vermeidung des Berührens von Augen, Nase und Mund)
- **Kein Körperkontakt** (Vermeidung von Händeschütteln und Umarmungen)
- **Kein Austausch von Arbeitsmaterialien** (berühren derselben Gegenstände möglichst vermeiden)
- **Gesundheit/Fitness: Nur eigene Matten und bevorzugt eigene Kleingeräte benutzen; Benutzung der vhs-Kleingeräte nur mit Desinfektion**
- **Wegepläne und Pläne für die Tischaufstellung/Auslegen der Matten beachten**
- **Sanitäreinrichtungen nur einzeln aufsuchen**
- **In den Umkleieräumen den Mindestabstand einhalten**
- **Keine Gruppenbildung** (vor, während und nach der Veranstaltung)