

## Die wichtigsten generellen Verhaltensregeln zum Schutz vor einer Ansteckung mit SARS-CoV-2:

- gute Händehygiene (regelmäßiges Händewaschen mit Seife für 20 bis 30 Sekunden, siehe <https://www.infektionsschutz.de/haendewaschen.html>)
- Einhalten von Husten- und Niesetikette (Husten oder Niesen in die Armbeuge oder in ein Taschentuch, das anschließend entsorgt wird)
- Abstandhalten (mindestens 1,5 m) zu anderen Personen, auch beim Betreten und Verlassen des Gebäudes
- Tragen von Mund-Nasen-Bedeckungen
- kein Körperkontakt (Vermeidung von Händeschütteln und Umarmungen)
- Hände vom Gesicht fernhalten (Vermeidung des Berührens von Augen, Nase und Mund)
- bei (coronaspezifischen) Krankheitszeichen (z. B. Fieber, trockener Husten, Atemproblemen, Verlust Geschmacks-/Geruchssinn, Hals-, Gliederschmerzen, Übelkeit/ Erbrechen, Durchfall) unbedingt zu Hause bleiben

## In „Corona-Zeiten“ - für Veranstaltungen an der vhs Straubing sind folgende Regeln bzw. Hygieneanforderungen zur Vermeidung von Covid-19-Infektionen zwingend zu beachten:

- falls die Inzidenz in Straubing den Schwellenwert von 35 erreicht bzw. überschritten hat, **gilt für alle Veranstaltungen im Innenbereich die 3G-Regel** (geimpft, genesen oder getestet) - ein entsprechender Nachweis muss dann unaufgefordert zu Beginn jedes Kurstags vorgezeigt werden
- **der Aufenthalt im vhs-Haus ist auf das Notwendigste zu beschränken**
- **Pflicht zur Nutzung einer medizinischen Mund-Nasen-Bedeckung** im Gebäude - immer auf den Verkehrswegen und in Situationen, in denen der Mindestabstand von 1,5 m nicht zuverlässig eingehalten werden kann, sind medizinische Masken (OP oder FFP2) zu tragen
- **Einbahn-Regelung in den Gängen - kein "Begegnungsverkehr"**: Eingang über die „blaue Tür“, Ausgang nur über das hintere Treppenhaus und den Notausgang
- der **Aufzug** kann wegen der "Einbahn-Regelung" nicht benutzt werden
- der Spender für **Hand-Desinfektion** ist zentral im EG neben der Lifttür zu finden
- **Pausen** dürfen nur im Freien (Abstand!) oder im Kurs-Raum verbracht werden (nicht in den Gängen und auch nicht im Aufenthaltsraum!)
- es darf ausschließlich der **zugewiesene Raum** genutzt werden
- **Kurszeiten müssen exakt eingehalten werden**, damit nach jedem Kurs gereinigt/desinfiziert und gelüftet werden kann
- die **Anordnung der Tische und Stühle** in den Räumen darf nicht verändert werden
- ausschließlich **angemeldete und auf der Anwesenheitsliste geführte Teilnehmer** dürfen den Kurs-Raum betreten
- **Gruppen- und Partner-Übungen sind untersagt**, da Abstandsregeln dabei nicht eingehalten werden können
- **bringende/holende Eltern** bei Kinder-Kursen (bitte möglichst nur beim ersten Termin) dürfen den Kurs-Raum nicht betreten und müssen das vhs-Haus zügig verlassen (kein Verbleib während des Kurses - analog gültig auch bei anderen Begleitpersonen) - Abholung nur vor dem vhs-Haus (das Warten ist im vhs-Haus nicht erlaubt!)
- es dürfen **keine Arbeitsmittel gemeinsam** verwendet werden (z.B. Stifte, Blöcke, Bücher, Computer, Tablets, Matten, Notenständer...)
- die **Materialien/Geräte der vhs sind nicht nutzbar** (z.B. Matten, Bälle, Step-Bretter, Hanteln, Notenständer, Nähmaschinen, Laptops...) - die Materialräume sind nicht zugänglich
- **Umkleiden dürfen nicht genutzt werden**
- **Sanitäranlagen dürfen nur einzeln aufgesucht werden** - jeder Besucher kann ohne Berührung einer Türklinke Hände waschen
- im Kurs-Raum sitzen alle Teilnehmenden **immer am selben Platz** - kein Platzwechsel nach Pausen
- Empfehlung: **zwischendurch lüften** (ca. alle 20 Min.)

Wir danken für Ihre Unterstützung – Bitte bleiben Sie gesund, Ihr vhs-Team!