

Gemeinsam gesund bleiben!

Zu Ihrem und unserem Schutz beachten Sie bitte folgende Hygieneregeln:

Gültige Fassung ab August 2020. Änderungen vorbehalten.



Sie dürfen das Gebäude nur ohne Krankheitssymptome (Husten, Schnupfen, Fieber usw.) betreten.



Das Tragen einer Mund-Nasen-Bedeckung ist in den öffentlichen Bereichen (Foyer, Flure usw.) sowie in den Unterrichtsräumen vorgeschrieben.

Während des Kurses ist das Tragen von Masken bei gewährleistetem Sicherheitsabstand nicht erforderlich.



Halten Sie mindestens 1,5 Meter Abstand.

Vermeiden Sie Berührungen, Umarmungen und Händeschütteln. Vermeiden Sie Ansammlungen. Gruppenarbeiten sind nicht erlaubt.



Beachten Sie die Markierungen.

Schilder weisen Ihnen den Weg zu den Ein- und Ausgängen. Die vorgenommene Bestuhlung darf nicht verändert werden.



Nutzen Sie den Aufzug bitte nur einzeln.



Waschen Sie sich regelmäßig die Hände mit Seife (mindestens 20 – 30 Sekunden).



Husten und niesen Sie in die Armbeuge.

Halten Sie beim Husten oder Niesen größtmöglichen Abstand zu anderen Personen und drehen Sie sich weg.



Bitte bringen Sie sich Getränke und Essen von zu Hause mit.

Das Mitbringen von Getränken in verschließbaren Behältnissen, die nur von der einzelnen Person genutzt werden, ist erlaubt.



Beschränken Sie Ihren Aufenthalt im Gebäude.

Bilden Sie keine Gruppen und tragen Sie Ihre Wertsachen immer bei sich. Bitte verbringen Sie Pausen draußen. Grundsätzlich: Kommen Sie pünktlich zu Kursbeginn und verlassen Sie umgehend nach Ende die Räumlichkeiten.

Danke, dass Sie sich an die Regeln halten und auf sich und Ihre Mitmenschen achten. Bleiben Sie gesund.

Hygieneregeln für Bewegungs- und Entspannungskurse

Gültige Fassung ab August 2020. Änderungen vorbehalten.

Ergänzend zu unseren allgemeinen Hygieneregeln (siehe Seite 1) gelten für Bewegungs- und Entspannungskurse zusätzliche Regelungen:

- Bitte mitbringen: Stift, je nach Kursinhalt eigene Matte, Handtuch usw. (bitte kursbezogene Hinweise auf www.vhs-wetzlar.de beachten).
- Kommen Sie bitte bereits in Sportkleidung. Es stehen keine Umkleieräume oder Duschen zur Verfügung.
- Die Händehygiene erfolgt durch Händewaschen mit Seife oder Handdesinfektionsmittel.
- Während des Kurses ist der Mindestabstand (1,5 Meter) einzuhalten.
- Auf Korrekturen mit Körperkontakt wird verzichtet und es werden keine Partnerübungen durchgeführt.
- Auf die Verwendung von Hilfsmitteln und Sportgeräten wird möglichst verzichtet. Wenn Hilfsmittel eingesetzt werden, sind diese nach dem Benutzen durch die Teilnehmenden zu reinigen. Es werden keine Hilfsmittel oder Sportgeräte geteilt.
- Es wird regelmäßig gelüftet. Bitte bringen Sie sich vorsorglich etwas zum Überziehen mit.
- Nach Kursende sind die Räume unverzüglich durch die vorgesehenen Ausgänge zu verlassen.