

Gemeinsam gesund bleiben!

Zu Ihrem und unserem Schutz beachten Sie bitte folgende **Hygieneregeln**:

Gültige Fassung ab 23. November 2021. Änderungen vorbehalten.

Aufgrund der aktuellen rechtlichen Rahmenbedingungen gilt für die Durchführung und Teilnahme an Kursen und Veranstaltungen der Volkshochschule Wetzlar die sogenannte „3G-Regelung“. Demnach dürfen nur noch Personen an den Kursen teilnehmen, die geimpft, genesen oder getestet sind und einen entsprechenden Nachweis vorlegen können. Wir bitten Sie daher, einen Nachweis (vollständiger Impfnachweis, Genesenennachweis oder PCR-Test/PoC-PCR-Test vor höchstens 48 Stunden, POC-Antigentest vor höchstens 24 Stunden) zu Ihren Kursen mitzubringen.



Sie dürfen die vhs-Räumlichkeiten nur ohne Krankheitssymptome (Husten, Schnupfen, Fieber usw.) betreten.



Das Tragen einer medizinischen Maske (FFP2-, oder OP-Maske) ist in den Kursräumen und in den öffentlichen Bereichen (Foyer, Flure usw.) vorgeschrieben.

Im Unterricht ist das Tragen von Masken 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. Der Verzehr ist nur unter Wahrung des Mindestabstandes (z.B. am Platz) gestattet.



Beschränken Sie Ihren Aufenthalt in den vhs-Räumlichkeiten.

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.

Hygieneregeln für Bewegungs-, Entspannungs- und Tanzkurse

Gültige Fassung ab 23. November 2021. Änderungen vorbehalten.

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

- Bewegungs-, Entspannungs- und Tanzkurse sind **inzidenzabhängig** und unter Beachtung der gesetzlich geltenden Hygienevorschriften möglich.
- Ab 23.11.2021 gilt für Bewegungs-, Entspannungs- sowie Tanzkurse die **2G-Regelung** (geimpft oder genesen). Nur unter Einhaltung dieser Regelung können während der Kursausübung die Masken, bei **Einhaltung des Mindestabstandes**, am Platz abgenommen werden. Die Masken sind auf dem Weg zum und vom Platz zu tragen. Kursleitende und Teilnehmende, die nicht geimpft oder genesen sind, dürfen demnach aktuell nicht mehr an diesem Kursgeschehen teilnehmen.
- Die Kurse dürfen **maximal 15 Personen** umfassen (wobei geimpfte und genesene Teilnehmenden nicht mitzählen). Die maximale Auslastung richtet sich nach den Raumkapazitäten.
- Es werden **nur kontaktlose Kurse** abgehalten. Auf Korrekturen mit Körperkontakt wird verzichtet und es werden keine Partnerübungen durchgeführt.
- Die Kurse finden nur an den Orten statt, an denen ein **ausreichender Mindestabstand** zwischen den Kursteilnehmenden untereinander und zu anderen Personen durchgängig gewährleistet werden kann.
- Während der Sportausübung muss jederzeit ein Abstand von mindestens 3 Metern zur nächsten Trainingsgruppe eingehalten werden, wenn sich mehrere Trainingsgruppen gleichzeitig auf einer Sportanlage (**Outdoor**) aufhalten.
- Ein (medizinischer) **Mund-Nasenschutz** wird nicht vorausgesetzt, wenn der Mindestabstand fortwährend eingehalten werden kann. Ein Negativtest wird empfohlen.
- Kommen Sie bitte bereits in Sportkleidung. Es stehen **keine Umkleieräume** oder Duschen zur Verfügung.
- Bitte bringen Sie mit: Stift, je nach Kursinhalt **eigene Matte, Handtuch usw.** (bitte kursbezogene Hinweise auf www.vhs-wetzlar.de beachten).
- 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.