



Verhaltensregeln und Hygienemaßnahmen zum Schutz vor einer Ansteckung mit SARS-CoV-2

- **Bei (coronaspezifischen) Krankheitszeichen** (z. B. Fieber, trockener Husten, Atemproblemen, Verlust Geschmacks- /Geruchssinn, Hals-/ Gliederschmerzen, Übelkeit / Erbrechen, Durchfall) **unbedingt zu Hause bleiben.**
- **Abstandhalten** (mindestens 1,5 - 2 m) zu anderen Personen
- **Tragen von Mund-Nasen-Bedeckung innerhalb des Gebäudes**
Am Platz im Kursraum kann diese abgesetzt werden
- **Gute Händehygiene** (regelm. Händewaschen mit Seife für 20 – 30 Sek.)
- **Einhalten von Husten- und Niesetikette** (Husten oder Niesen in die Armbeuge oder in ein Taschentuch, das anschließend entsorgt wird)
- **Kein Körperkontakt** (Vermeidung von Händeschütteln und Umarmungen)
- **Hände vom Gesicht fernhalten** (Vermeidung des Berührens von Augen, Nase und Mund)
- **Keine Gruppenbildung.** Die Teilnehmer kommen **pünktlich**, um Warteschlangen vor dem Kursraum oder der Sporthalle zu vermeiden.
- Im (Sport-, Koch-) Kurs **keine Gruppenarbeit** und **kein Austausch von Materialien.** Genutzte Materialien werden am Ende desinfiziert.
- **Regelmäßiges Lüften** des Raumes (Fenster mind. 5 Minuten ganz aufmachen)
- Teilnehmer kommen **bereits umgezogen zum Sport.** Umkleiden und Duschen dürfen nicht, oder nur eingeschränkt genutzt werden.
- Teilnehmer bei Sportkursen nutzen **ihre eigenen Matten und Trainingsgeräte.**