

# Hygieneschutzmaßnahmen für Teilnehmer\*innen

## „2G-Regel“ (nur bei Bewegungs- und Gesundheitskursen!)

**Geimpft** = ab Tag 15 der zweiten Impfung

**Genesen** = attestierter Zeitpunkt d. Genesung darf nicht länger als 6 Monate her sein

## „3G-Regel“

**Geimpft**

**Genesen**

**Getestet =**

- PCR-Tests, PoC-PCR-Tests = Testergebnis nicht älter als 48 Stunden
- POC-Antigentest = Testergebnis nicht älter als 24 Stunden
- ➔ Bitte schriftlichen Nachweis ausgedruckt oder als elektronische Bestätigung auf Ihrem Smartphone mitbringen.
- Antigentest/Selbsttest = Achtung, nur vor Ort und nach vorheriger Rücksprache mit dem/r Dozenten/in durchzuführen!

Wir sind verpflichtet, Ihren Nachweis am Eingang zu kontrollieren.

## Regeln im Gebäude und während des Kursbetriebs:

- **Maskenpflicht** (FFP2-Maske)  
Auf Begegnungs-/Verkehrswegen oder wenn 1,5 m Abstand nicht eingehalten werden kann
- Abstand halten (min. 1,5 m)
- nur eigene Arbeitsmaterialien verwenden (Lehrbuch, Schreibmaterial, Matte...)
- kein Aufenthalt im Kursgebäude  
Bitte betreten Sie die Gebäude erst kurz vor Kursbeginn, nach Kursende ist das Gebäude (Einhaltung der Abstandsregeln) sofort zu verlassen
- Toilettengang nur alleine
- Nutzung der Desinfektionsmittel

## Allgemeine Verhaltensregeln:

- regelmäßiges Händewaschen mit Seife
- Husten oder Niesen in die Armbeuge
- kein Körperkontakt
- Hände vom Gesicht fernhalten
- bei „coronaspezifischen“ Krankheitszeichen (z. B. Fieber, trockener Husten, Atemproblemen, Verlust Geschmacks-/Geruchssinn, Hals-, Gliederschmerzen, Übelkeit/Erbrechen, Durchfall) **unbedingt zu Hause bleiben!**

## Sonstiges

- Bitte informieren Sie uns schnellstmöglich, falls bei Ihnen ein positives COVID-19 Testergebnis vorliegt.
- Den Anweisungen der Kursleiter/in ist unbedingt Folge zu leisten!

*Wir danken Ihnen für Ihr Verständnis sowie die Einhaltung der Regeln und wünschen Ihnen einen erfolgreichen Kurs.*

*Ihr Team der Volkshochschule Eckental mit Heroldsberg und Kalchreuth*