

## **Voraussetzung zur Durchführung von Kursen der VHS Oberberg im Herbstsemester 2021.**

**Die Durchführung von Kursen ohne Einhaltung dieser Verbindlichkeiten ist untersagt!**

**Die folgenden Regeln gelten unter Vorbehalt und beruhen auf der CoronaSchVO NRW, gültig ab 20.08.2021!**

### **Grundsätzliches:**

- **Keinen Zutritt** zu VHS-Kursen haben alle Personen, auf die mindestens eines der folgenden Merkmale zutrifft:
  - sie wurden aktuell positiv auf SARS-CoV-2 getestet,
  - sie wurden getestet und es liegt noch kein Ergebnis vor,
  - sie sind zur Einhaltung einer Quarantäne verpflichtet (z. B. als Kontaktperson oder Reiserückkehrer\*in aus entsprechenden Gebieten)
- Bei Krankheitszeichen und grippeähnlichen Symptomen (z. B. Fieber, trockenem Husten, Atemproblemen, Verlust von Geschmacks- oder Geruchssinn, Halsschmerzen oder Gliederschmerzen) sollten Betroffene in jedem Fall zu Hause bleiben.
- Wir weisen darauf hin: Brechen Sie das Angebot ab, wenn Sie oder Teilnehmende Erkältungssymptome bei Teilnehmer\*innen beobachten, und setzen Sie sich umgehend mit der VHS-Zentrale in Verbindung.
- Sollten Sie Kenntnis von infizierten Personen erlangen, die Ihren Kurs besucht haben, melden Sie dies umgehend an die VHS Oberberg!

### **Es gelten folgende REGELUNGEN DER CORONASCHUTZVERORDNUNG:**

(für Angebote aus dem Bereich Gesundheitsbildung/Familienbildung/Bewegung sind je nach Veranstaltungsart abweichende Regelungen möglich!)

### **Außerschulische Bildung**

- Bei einer Inzidenz von 0 – 35 gelten keine Beschränkungen.
- Bei einer Inzidenz von über 35 dürfen im Kreisgebiet des Oberbergischen Kreises Weiterbildungsangebote nur noch von immunisierten oder getesteten Personen in Anspruch genommen werden. Immunisiert sind Personen mit einem Impfnachweis, bei der die letzte erforderliche Einzelimpfung 14 Tage alt ist oder Personen mit einem Genesenennachweis, dessen Laborbefund oder Genesenenbescheinigung mindestens 28 Tage und maximal 6 Monate alt sind. Getestete Personen müssen entweder einen Coronaschnelltest oder einen PCR-Test vorlegen, der höchstens 48 Stunden alt ist. Impf- und Genesenennachweise sind nur am 1. Kurstag vorzulegen. Negativtestergebnisse hingegen müssen sowohl am 1. Unterrichtstag als auch maximal zweimal wöchentlich vorgelegt werden.
- Außerschulische Bildungsangebote sind bei ausreichender Belüftung ohne Maske an einem festen Sitz- oder Stehplatz möglich, wenn entweder die Plätze einen Mindestabstand von 1,50 Meter haben oder alle Personen immunisiert oder getestet sind. Bei Bewegungen im Gebäude oder im Kursraum ist eine Maske (FFP2- oder medizinische Maske) zu tragen.
- Beim Tanzen, während der Sportausübung, soweit dies für die Sportausübung erforderlich ist, sowie bei anderen Tätigkeiten, die nur ohne das Tragen einer Maske ausgeübt werden können (Spielen von Blasinstrumenten und ähnliches) kann ebenfalls ausnahmsweise auf das Tragen einer Maske verzichtet werden wie auch bei der notwendigen Einnahme von Speisen und Getränken.

- ► **Zu den Regelungen im Detail [siehe aktuelle CoronaSchVO](#)**

Wenn Sie sich nicht sicher sind, welche Regelungen tagesaktuell gelten, wenden Sie sich bitte an uns!

***Um das Infektionsrisiko zu minimieren, sind zusätzlich folgende Orientierungshilfen zu beachten!***

### **Persönliche Hygiene:**

- Alle Personen sind angehalten, mindestens 1,50 Meter Abstand voneinander zu halten (siehe auch Kursraum-Regeln). Im Falle einer Maskenpflicht muss ein medizinischer Mund-Nase-Schutz oder eine FFP2-Maske getragen werden.
- Berührungen, Händeschütteln oder Umarmungen sind in jedem Fall zu unterlassen.
- Es ist darauf zu achten, mit den Händen nicht das Gesicht, insbesondere die Schleimhäute, zu berühren, d. h. sich nicht an Mund, Augen und Nase anzufassen.
- **Händewaschen:**  
Alle am VHS-Betrieb Beteiligten sind angehalten, sich vor Kursbeginn gründlich (mindestens für 20-30 Sekunden) mit Wasser und Seife die Hände zu waschen. Zum Abtrocknen der Hände sind Handtuchpapiere und Behälter für dessen Entsorgung zu verwenden (weisen Sie Ihre TN zur Sicherheit darauf hin, dass Handtrocknungsgeräte Viren eher noch verteilen können).  
Wenn gründliches Händewaschen nicht möglich ist, gilt es, die Hände zu desinfizieren:
- **Händedesinfektion:**  
Das sachgerechte Desinfizieren der Hände ist dann sinnvoll, wenn ein gründliches Händewaschen nicht möglich ist.  
Weisen Sie die Teilnehmer\*innen vor Betreten des Kursorts auf die Notwendigkeit zum Händewaschen oder -desinfizieren hin.
- Weisen Sie Ihre Kursteilnehmer\*innen bei Kursbeginn auf die Husten- und Niesetikette hin.
- Weisen Sie Ihre Kursteilnehmer\*innen vor Betreten der Räumlichkeiten darauf hin, dass sie bis zu ihrem festen Sitz-/Stehplatz eine medizinische oder FFP2-Maske tragen müssen. Ob die Maske im Unterricht abgesetzt werden darf, ist von den aktuell gültigen Regelungen abhängig (siehe oben).

### **Kursgeschehen:**

- Die Vorschriften aus den aktuellen Regelungen sind einzuhalten.
- Im Gebäude sollte weiterhin das allgemein geltende Abstandsgebot von 1,5 Metern beachtet werden.
- Die Vorgaben zur Rückverfolgbarkeit sehen die Erfassung der Daten der Teilnehmer\*innen (Name, Adresse und Telefonnummer) sowie die Erstellung eines Sitzplans vor, der erfasst, wo welche anwesende Person gesessen hat. Der einmal gewählte Arbeitsplatz ist für alle Kurstermine beizubehalten. Dieser Sitzplan muss mindestens für den Zeitraum von vier Wochen nach Kursende aufbewahrt werden.

- Senden Sie diese Pläne nach Kursende zusammen mit der Anwesenheitsliste an die VHS Oberberg.
- Umkleiden/Sanitieranlagen/Duschen könnten weiterhin gesperrt sein. Die TN kommen nach Möglichkeit bereits in Sportkleidung zum Kurs. Sollte das Umkleiden vor Ort unumgänglich sein, so muss auch in der Umkleidekabine der Mindestabstand gewährleistet werden.
- Teilnehmende sollten erforderliche Hilfsmittel/Übungsmaterialien selbst zum Kurs mitbringen (bspw. Schreibmaterial, Matten, Decken und Ähnliches). Hilfsmittel/Übungsmaterialien sollten nicht untereinander getauscht/geteilt werden.
- Sollten Sie Gegenstände unabdingbar mit mehreren Personen nutzen müssen, achten Sie darauf, diese regelmäßig mittels der Flächendesinfektionstücher zu desinfizieren.
- Sollte in den Räumlichkeiten ein Wegesystem ausgeschrieben sein (z. B. Einlass-/Ausgangsregelungen), ist dieses einzuhalten.
- Prüfen Sie bitte eingehend ob Sie zur Sicherheit der Teilnehmenden auf Partner\*innen- und Gruppenarbeit verzichten können.
- Alle u. U. von mehreren Teilnehmenden genutzten Gegenstände werden nach Gebrauch desinfiziert.
- In eventuellen Pausen muss gewährleistet sein, dass der vorgegebene Abstand eingehalten wird.
- Weiterhin sollten Sanitärbereiche/ Toiletten nur einzeln aufgesucht werden.

### **Lufthygiene:**

Besonders wichtig ist das regelmäßige und richtige Lüften, da dadurch die Innenraumluft ausgetauscht wird. Mehrmals täglich, mindestens in jeder Pause, ist eine Querlüftung bzw. Stoßlüftung bei vollständig geöffneten Fenstern, ggf. auch Türen, über mehrere Minuten vorzunehmen.

Besonders bei kühlen Außentemperaturen im Herbstsemester gilt es, die Lüftungspausen je nach lokalen Gegebenheiten in die Kursabläufe zu integrieren und die Notwendigkeit gegenüber den Teilnehmenden zu erläutern.

### **Desinfektion nach jedem Veranstaltungstermin:**

Kontaktflächen, u.a. wie Tischflächen, Stuhllehnen, PCs sowie deren Tastaturen, Tür- und Fenstergriffe (sofern berührt) sind nach jeder Nutzung von den Teilnehmer\*innen und Dozent\*innen selbst kurz mit geeigneten Desinfektionstüchern zu reinigen. Etwaige Vorgaben seitens des Raumträgers bzgl. Reinigungs- oder Desinfektionsmitteln sind zu beachten.

Türgriffe können bei Verlassen des Raums mit dem Papierhandtuch angefasst werden, mit dem man sich nach dem Händewaschen abgetrocknet hat. Vor Betreten des Kursraumes sollten die Hände erneut desinfiziert werden.

### **Erweiterte Hinweise zu speziellen Themenbereichen:**

Die spezifischen Vorschriften aus den aktuellen Regelungen sind einzuhalten.

### Bewegung und Entspannung

- 1,5m Abstand bei Entspannung und Co;
- bei Kursen mit erhöhten Anforderungen an das Herz-Kreislauf-System u/o besonders viel Bewegung: 2-3m, zusätzlich sollte die Intensität moderat gehalten werden (betrifft bei uns: Zumba, AquaPower, AerobicFitness, Konditions-, Funktionsgymnastik, fit und glücklich, u. ä. ...);
- Yoga sollte ohne spezielle Atemübungen stattfinden

### Schwimmbadkurse:

- weisen Sie Ihre TN darauf hin, dass die im jeweiligen Bad geltenden Hygieneregeln einzuhalten sind.
- da Poolnudeln u.ä. schwer zu desinfizieren sind, sollte auf den Gebrauch verzichtet werden. Alternativ müssten Sie für eine Desinfektion vor Kursbeginn Sorge tragen.
- bei intensiven Aquafitness-Kursen sollten Sie ausreichend große Abstände einplanen (2-3 m) und durchsetzen.
- stellen Sie sicher, dass sich die Teilnehmenden beim etwaigen Kurswechseln nicht direkt begegnen bzw. die Mindestabstände eingehalten werden.

### Tanzkurse:

- Paartanz nur mit festen Partner\*innen (Paaranmeldung ist gegeben).
- Genügend Abstand zwischen benachbarten Paaren muss sichergestellt werden.
- In gemischten Gruppen auf Paartanz verzichten – Tanzformen mit Abstand wählen (Orientalischer Tanz, Line Dance u.ä.)

### Kochkurse/ Ernährung:

- es gilt, einen größtmöglichen Mindestabstand zu halten.
- die Ausgabe der Portionen erfolgt nur durch die zubereitenden Personen.
- es ist besonderes Augenmerk auf die Handyhygiene zu legen
- für das Probieren der Speisen sollten alle Teilnehmenden eigene Probierlöffel/Besteck mitbringen (und selbstverständlich nur einmal verwenden).
- für das gemeinsame Essen ist auf den Mindestabstand von 1,5 Metern zwischen den Teilnehmenden zu achten
- Allg. Verhaltensregeln (Nies-Etikette, Händewaschen vor dem Betreten der Küche u. ä.) sind besonders streng einzuhalten.

### Selbstverteidigung:

- der Anteil des Kontaktes sollte so gering wie möglich gehalten und Einzelübungen präferiert werden
- Hilfsmittel (Pratzen u. ä.) werden vor Gebrauch desinfiziert.

### Spezielle Kurse für Risikogruppen:

- Bei auf spezielle Personengruppen ausgelegten Kursen sollten die Hygieneregeln und Mindestabstände möglicherweise noch verschärft werden! (2-3m Abstand einhalten, besonders viel und regelmäßig Lüften (zur Not kurze Pausen einlegen))
- Allg. Verhaltensregeln (Nies-Etikette, Händewaschen vor dem Betreten des Kursraumes u. ä.) sind besonders streng einzuhalten

Textiles/Kreatives Gestalten - Mode und Kosmetik:

- Der Austausch von Materialien der Teilnehmenden untereinander sollte auf ein Minimum reduziert werden.
- Alle u. U. von mehreren Teilnehmenden genutzten Gegenstände werden nach jedem Gebrauch desinfiziert.
- Gegenseitige Hilfen und Hilfen durch die Kursleitung müssen auf ein Minimum begrenzt werden.

Computerkurse:

- Einschaltknöpfe, PC-Tastaturen, PC-Mäuse, Mousepads, Fernbedienungen, Headsets usw. sind vor und nach jeder Kurseinheit zu desinfizieren. Die VHS Oberberg stellt den Dozent\*innen und Teilnehmer\*innen hierfür Flächendesinfektionstücher zur Verfügung.

Die Dozent\*innen stellen sicher, dass die Oberflächendesinfektion von Teilnehmer\*innen übernommen wird oder führen diese selbst durch.

Eltern-Kind-Turnen:

- Siehe Zusatzvoraussetzungen

Kindertanz:

- Siehe Zusatzvoraussetzungen

Erste Hilfe-Crashkurse:

- Siehe Zusatzvoraussetzungen

Deutschkurse:

- Feste Sitzplätze sind obligatorisch. Der Sitzplan muss in der Kursmappe, welche die Verwaltung nach Modulende erhält, abgeheftet sein.