

Gemeinsam gesund bleiben!

Merkblatt zum Verhalten in Corona-Zeiten

Die Gesundheit unserer Teilnehmenden und Kursleitungen liegt uns sehr am Herzen. Zu Ihrem Schutz und zum Schutz Ihrer Mitmenschen beachten Sie bitte unbedingt die folgenden Hinweise:



Achten Sie überall und jederzeit auf einen Sicherheitsabstand von mindestens 1,50 m.

Bilden Sie vor dem Kurs und in den Pausen keine Gruppen.



Tragen Sie eine Mund-Nasen-Bedeckung, wenn es nicht möglich ist, den Sicherheitsabstand einzuhalten.



Beachten Sie die Markierungen für die Wegeführung und für den Abstand.



Waschen Sie Ihre Hände regelmäßig und gründlich, mindestens 20-30 Sekunden mit Wasser und Flüssigseife. Ist das nicht möglich, desinfizieren Sie Ihre Hände gründlich.



Beachten Sie die Husten- und Niesetikette: Husten oder niesen Sie in die Armbeuge oder in ein Taschentuch.



Vermeiden Sie Berührungen, Umarmungen und schütteln Sie keine Hände.



Wenn Sie sich krank fühlen (z.B. Fieber, trockener Husten, Atemprobleme, Verlust von Geschmacks-/Geruchssinn, Hals- oder Gliederschmerzen), bleiben Sie zu Hause oder verlassen Sie sofort den Kurs.



Informieren Sie schon beim Verdacht auf eine „Corona“-Infektion das örtliche Gesundheitsamt.

Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit !