

## Hygieneregeln

**Das Team der FBS Herten freut sich darauf, Sie nach Wochen der Unterbrechung bald wieder herzlich willkommen in unserer Einrichtung heißen zu können. Zum Schutz Ihrer und unserer Gesundheit, bitten wir Sie, folgende Regeln vor, während und nach dem Kurs einzuhalten und achtsam miteinander umzugehen:**

**Bitte betreten Sie unser Haus nur dann, wenn Sie keine Erkältungssymptome aufweisen!**

### **Mund-Nasen-Schutzpflicht im Haus!**

Im gesamten Haus ist das Tragen eines Mund-Nasen-Schutzes verpflichtend! Im Kursraum kann die Maske bei Einhaltung des Mindestabstandes von 1,5 m abgenommen werden.

### **Hände desinfizieren!**

Bitte benutzen Sie bei Betreten der Einrichtung das Handdesinfektionsmittel, das wir Ihnen zur Verfügung stellen. Bei Bedarf nutzen Sie bitte auch unsere anderen Handdesinfektionsmittel (alternativ können Sie sich auch 20 – 30 Sekunden die Hände mit Seife waschen).

### **1,5 m Mindestabstand einhalten!**

Bitte halten Sie den Mindestabstand von 1,5m gegenüber allen Personen im Haus ein. Vermeiden Sie gewohnte Begrüßungs- und Verabschiedungsrituale wie Umarmungen, etc. Gruppenbildung und Gespräche vor dem Gebäude, in Fluren und Treppenhäusern sind zu vermeiden.

### **Hygieneregeln bei Husten und Niesen einhalten!**

Bitte husten und niesen Sie ausschließlich in Ihre Armbeuge und wenden Sie sich von anderen Personen ab. Ggf. benutzte Einmaltaschentücher sofort korrekt entsorgen. Anschließend die Hände waschen.

### **Nur eine Person in Fahrstuhl, WC und Verwaltung!**

Bitte betreten Sie die Verwaltung, den Fahrstuhl sowie das WC nur einzeln. Kinder und Schutzbedürftige dürfen sich mit Ihren Begleitpersonen aufhalten.

Um Wartezeiten in der Verwaltung zu vermeiden, melden Sie sich am besten telefonisch an oder klären Ihr Anliegen, wenn möglich, sofort per Telefon oder Mail.

### **Eigene Matten/Decken/Handtücher nutzen!**

Nutzen Sie für Sport- und Entspannungskurse möglichst eigene Matten oder decken Sie die hauseigenen Matten mit einer ausreichend großen eigenen Decke oder einem Badetuch ab. Gerne können Sie zusätzlich auch das von uns bereit gestellte Desinfektionsmittel nutzen.

**Umkleidekabinen und Duschen gesperrt!**

Unsere Umkleidekabinen, sowie unsere Dusche stehen Ihnen aktuell leider nicht zur Verfügung. Kommen Sie bitte schon in Ihrer Sportbekleidung zum Kurs.

**Lebensmittelverzehr verboten!**

Der Verzehr von Lebensmitteln ist im gesamten Haus verboten. Getränke können Sie natürlich weiterhin mitbringen und verzehren.

**Anfassen vermeiden!**

Bitte versuchen Sie so wenig Gegenstände wie möglich anzufassen. Umso sicherer ist der Aufenthalt für alle Personen im Haus.

Bei Ablage von Kleidungsstücken achten Sie bitte darauf, dass diese keinen Kontakt zu anderen Personen oder Kleidungsstücken haben.