

Liebe Kurs-teilnehmerin, lieber Kurs-teilnehmer,

Wir freuen uns.









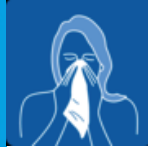

Die Kurse beginnen wieder.




Es ist aber ein wenig anders durch Corona.

Für den Kurs gibt es neue Regeln.

Das Bundesamt für Gesundheit (BAG) und der Kanton Bern haben Regeln gemacht.

So können Sie sich und andere Menschen schützen:

<p>Halten Sie großen Abstand zu anderen Menschen. Der Abstand muss mindestens 1,5 Meter sein. Das sind ungefähr 3 große Schritte.</p>	 
<p>Geben Sie anderen Menschen nicht die Hand. Zum Beispiel, wenn Sie sich begrüßen oder wenn Sie sich verabschieden.</p> <p>Umarmen Sie niemanden.</p>	 
<p>Fassen Sie NICHT in Ihr Gesicht.</p>	
<p>Waschen Sie sich oft die Hände.</p> <p>Viele Erreger werden über die Hände an andere Menschen weiter-gegeben. Deshalb soll man die Hände gründlich waschen. Auch dann, wenn die Hände sauber aussehen. Waschen Sie die Hände immer 30 Sekunden lang. Dazu benutzen Sie Wasser und Seife.</p>	 
<p>Husten oder niesen Sie andere Menschen nicht an. Husten oder niesen Sie nicht in die Hand.</p> <p>Halten Sie den Arm vor die Nase und vor den Mund.</p>	  

<p>Nehmen Sie ein Papier-Taschentuch. Und: Nehmen Sie jedes Mal ein NEUES Papier-Taschentuch.</p>	
<p>Werfen Sie das Papier-Taschentuch nach dem Niesen in einen Mülleimer.</p>	
<p>Wenn Sie möchten, tragen Sie eine Maske</p>	
<p>Bleiben Sie bitte zu Hause wenn Sie:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Husten haben ➤ Hals-schmerzen haben ➤ Schnupfen haben ➤ Fieber haben 	

Die Kursleitung und Assistenz erklären Ihnen die Regeln.

Manche Kurse haben besondere Regeln.

Sie müssen die Anweisungen der Kursleitung befolgen.

Alle Regeln können Sie im Schutz-Konzept lesen.

Sie finden das Schutz-Konzept auf der WEB-Seite: www.insieme-bern.ch .

Wir halten uns an die Regeln und bleiben hoffentlich gesund.

Dennoch kann man sich im Kurs oder auf dem Weg zum Kurs anstecken.

Mit der Teilnahme am Kurs nehmen Sie das Risiko einer Ansteckung in Kauf.

Bern, 04.08.2020

Wir freuen uns auf Sie.

Bleiben Sie weiterhin gesund.

Ketevan Iashvili
Vorstand iRB Ressort Kurse

Udo Iashvili
Geschäftsführer iRB