

An die Leiter/innen und Teilnehmer/innen von gh Aktivitäten

Wir hoffen, dass Sie die schwierige Corona Zeit gut überstanden haben. Am 27. Mai hat der Bundesrat Lockerungsmassnahmen in Zusammenhang mit der Pandemie bekannt gegeben. Wir freuen uns als Seniorinnen und Senioren wieder aktiver am gesellschaftlichen Leben teilnehmen zu können.

**Ab 8. Juni können wieder einige gh Aktivitäten angeboten werden. Es sind in der Regel Aktivitäten, bei denen die Abstandsregeln eingehalten werden können und/oder im Freien stattfinden. Wir möchten Sie hier über die Bedingungen und die Schutzmassnahmen informieren. Wir richten uns dabei nach den Empfehlungen der Pro Senectute.**

Das Virus ist noch nicht aus der Welt. Deshalb gelten folgende Grundsätze und Massnahmen.

#### **Freiwilligkeit und Vermeidung von Risiken**

Leiter und Leiterinnen sind nicht verpflichtet ihre Aktivitäten anzubieten. Wir haben volles Verständnis, wenn Sie unter diesen besonderen Umständen auf die Leitung verzichten möchten.

Bei Wanderungen, Exkursionen und Velotouren vermeiden wir möglichst Restaurants. Den ÖV benutzen wir möglichst wenig, nur für kurze Strecken, vermeiden die Stosszeiten und tragen Masken, wenn der Abstand von 2 m nicht eingehalten werden kann.

#### **Hygiene und Verhaltensregeln**

- **Tragen Sie stets ein Desinfektionsmittel und eine Maske bei sich.**
- **Üben Sie vorher den Umgang mit den Schutzmasken und entsorgen Sie diese in einem verschlossenen Säckli.**
- **Vor und nach dem Treffen und zwischendurch Hände waschen oder desinfizieren.**
- **Kein Händeschütteln, keine Umarmungen. Distanz von 2 m einhalten. Wenn das nicht möglich ist z.B. im ÖV oder bei Erste-Hilfe-Massnahmen, eine Schutzmaske tragen.**
- **Wer sich krank fühlt, nimmt nicht teil.**

#### **Anmeldung und Präsenzliste**

Bei allen Wanderungen und einigen Velotouren ist Ihre Anmeldung unbedingt erforderlich. In den Programmen ist vermerkt, bei wem Sie sich anmelden müssen. Der Leiter, die Leiterin führt eine Präsenzliste mit Name, Adresse und Telefonnummer.

#### **Was tun bei einer Vorerkrankung, die zu einem schweren Verlauf einer Corona Erkrankung führen könnte?**

Diese Vorerkrankungen sind: Bluthochdruck, Chronische Atemwegserkrankungen, Diabetes, Erkrankungen und Therapien, die das Immunsystem schwächen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs. Diese Erkrankungen kommen bei Seniorinnen und Senioren häufig vor. Wir bitten Sie, den Rat Ihres Arztes einzuholen und seine Anweisungen zu befolgen.

#### **Sie haben sich mit dem Virus infiziert**

Wenn Sie sich in den letzten 10 Tagen vor einem positiven Testergebnis an einer Aktivität teilgenommen haben, melden Sie sich bitte umgehend bei der Leitung der Aktivität.

Wir halten uns alle an diese Massnahmen, damit unsere Treffen wieder möglich sind und freuen uns darauf wieder gemeinsam unterwegs zu sein.

Der Vorstand