

# **Leitfaden für Schüler\*innen in der Erkältungszeit**

## **Teilnahme am Instrumental- und Gesangsunterricht**

Damit der Unterricht möglichst gesund und sicher stattfinden kann, bitten wir alle Schüler\*innen (und Eltern) folgende Regeln zu beachten:

### **1. Allgemeines**

In der Erkältungszeit treten Husten, Schnupfen, Halsschmerzen und andere Infekte häufiger auf. Instrumental- und Gesangsunterricht finden in engem Raum statt – deshalb ist Rücksichtnahme besonders wichtig.

### **2. Wann darf man zum Unterricht kommen?**

Sie können am Unterricht teilnehmen:

- **bei leichten Symptomen ohne Krankheitsgefühl**
- wie bspw. leichtem Schnupfen ohne Fieber
- kurzzeitiger Husten oder gelegentliches Räuspern
- Sie sich allgemein leistungsfähig fühlen
- ein negativer Schnelltest vorliegt (empfohlen, je nach Symptomen)

#### **Hinweis:**

Bei Blasinstrumenten und Gesang bitten wir bei leichten Symptomen um Rücksprache.

### **3. Wann sollte man NICHT zum Unterricht kommen?**

Bitte bleiben Sie dem Unterricht fern, wenn eines der folgenden Symptome zutrifft:

#### **Deutliche Krankheitssymptome**

- Fieber oder Schüttelfrost
- starker Husten oder starker Schnupfen
- Halsschmerzen, Heiserkeit oder Stimmprobleme (bei Gesang IMMER ein Grund, zuhause zu bleiben)
- Gliederschmerzen, ausgeprägte Mattigkeit
- Atemwegsinfekte, Magen-Darm-Infekte

#### **Ansteckende Erkrankungen**

- bestätigte Virusinfektion (z. B. Grippe, COVID-19)
- wenn Sie sich selbst krank fühlen oder wissen, dass Sie ansteckend sind

#### **Bei Unklarheit**

Wenn Sie unsicher sind, ob Sie ansteckend sind, gilt:

**Lieber einmal mehr absagen – wir finden eine Lösung.**

### **4. Besondere Hinweise für Gesang und Blasinstrumente**

- Bei jeder Form von Husten, Halsweh oder Heiserkeit bitte nicht in den Präsenzunterricht kommen.
- Gesang/Bläserunterricht belastet die Atemwege und kann Symptome verstärken.

### **5. Hygieneregeln im Unterricht**

- Hände vor Unterrichtsbeginn waschen oder desinfizieren
- eigenes Instrument und Zubehör mitbringen
- Taschentücher bitte sofort entsorgen
- bei Husten/Niesen: Ellbogenbeuge benutzen
- Räume werden regelmäßig gelüftet

### **6. Absagen**

Bitte sagen Sie den Unterricht frühzeitig ab, sobald Sie merken, dass Sie krank werden.