

Kære deltager på ugekursus på Nørgaards Højskole

Vi glæder os til at se dig på Nørgaards Højskole og gør alt, hvad der er muligt for at alle får en fantastisk højskoleuge. Herunder følger informationer om de forholdsregler, vi tager pga. COVID-19. Forholdsreglerne opdateres løbende – se venligst højskolens hjemmeside [www.nrgaard.dk](http://www.nrgaard.dk).

Regeringen har meldt ud, at vi får lov til at åbne op igen. Det glæder vi os over, og vi er derfor i fuld gang med at færdiggøre programmerne til sommerens korte kurser. Alle kurserne gennemføres naturligvis i overensstemmelse med myndighedernes retningslinjer gældende for landets folkehøjskoler.

Der bliver nogle nye sundhedsmæssige justeringer og praktiske foranstaltninger i den forbindelse. Overordnet handler det om øget hygiejne, rengøring og at holde afstand til medkursister og personale.

For at det kan lykkes, er vi afhængige af, at alle kursister hjælper med til at følge reglerne, så vi alle kan færdes trygt på højskolen. Vi har ikke til hensigt at lege politi, men har ansvar for at højskolen er sundhedsmæssigt i orden for alle der færdes her. Det er vi helt sikre på at alle kursister vil bakke op omkring.

#### **Sundhedsstyrelsens generelle anbefalinger:**

- Vask hænder
- Host og nys i ærmet
- Begræns fysisk kontakt og undgå håndtryk, kys og kram
- Vær opmærksom på rengøring
- Hold afstand og bed andre tage hensyn

#### **“Familiegrupper”**

Alle kursister bliver inddelt i familiegrupper, pt. ca. 8 personer. I familiegruppen er afstandskravet på 1 m ikke gældende.

Familiegruppernes primære funktion er at man kan sidde sammen under spising, foredrag, morgensamling, højskoleaften uden der skal tages hensyn til afstandskravet på 1 m. Flere familiegrupper må gerne være i samme lokale, men afstandskravet på 1 m skal overholdes mellem familiegrupperne.

#### **Ændringer i hverdagen**

Som minimum bliver der tale om følgende ændringer:

- Måltider foregår i familiegrupper, med faste pladser/borde og med (delvis) betjent buffet eller bordservering
- Der kan være ændringer i programpunkterne
- Vi gør hyppigere rent
- Vi giver anvisninger til personlig hygiejne samt brug af toiletter og baderum

- Svømmehallen i Bjerringbro Idrætspark og højskolens fitness-rum vil være lukket hele sommeren.

Vi opdaterer løbende listen herover, og sender derudover informationer til jer i deltagerbrevet, ca. 3 uger før kursusstart.

På enkelte uger vil der være specifikke regler, som hele tiden opdateres og som vil blive fremsendt i "praktiske oplysninger" inden kursusstart.

### **Personlig hygiejne**

Her på højskolen – som i resten af samfundet i denne tid – skal du være ekstra opmærksom på din personlige hygiejne. Vask hænder, inden du forlader dit værelse, og når du kommer retur. Derudover bedes du vaske eller spritte hænder, hver gang du skifter lokale – fx mellem aktiviteter, naturligvis inden måltider og i forbindelse med toiletbesøg.

### **Test inden ankomst**

Vi opfordrer alle kursister til at lade sig teste for COVID-19 hjemmefra inden kursusstart.

### **Transport**

Vi opfordrer til, at kursister undgår offentlig transport til og fra højskolen. Hvis kursisterne bliver kørt her til / hentet af andre, skal de sættes af og samles op på skolens parkeringsplads. Chauffører bedes undlade at gå med ind på skolen.

### **Gæster**

For at mindske risikoen for smitte, kan I ikke have besøg af gæster på højskolen.

### **Sygdom**

På Nørgaards højskole gør vi alt vi kan for at leve op til sundhedsmyndighedernes krav for genåbning.

Deltagelse i et ugekursus med stor grad af socialt samvær er naturligvis en risiko, som tages på den enkeltes eget ansvar. Vi forbeholder os retten til at afvise / hjemsende kursister, der viser tegn på sygdom.

Ifølge Sundhedsmyndighedernes retningslinjer kan følgende symptomer være tegn på COVID-19:

- Hoste
- Feber
- Ondt i halsen
- Muskelsmerter
- Vejrtrækningsbesvær
- Hovedpine
- Åndenød

Hvis en kursist får symptomer på COVID-19, skal vedkommende tage hjem hurtigst muligt – og så vidt muligt undgå brug af offentlig transport. Kursisten isoleres på højskolen indtil hjemrejse er mulig og må vende tilbage, når mistanke om COVID-19 er udelukket ved test eller 48 timer efter, at symptomerne er ophørt.

Bliver en kursist konstateret smittet med COVID-19, skal alle kursister i familiegruppen hurtigst muligt tage hjem. Kursister må vende tilbage, når mistanke om smitte er udelukket ved test eller 48 timer efter, at symptomerne er ophørt.

Det bemærkes, at man regnes for at være smittet, hvis man testes positiv for COVID-19 – både med og uden symptomer. I sådanne tilfælde skal man blive hjemme i 7 dage efter testen er taget og anses herefter for smittefri.

Vi glæder os til at møde jer igen og dyrke fællesskabet og de uforglemmelige højskoleoplevelser sammen.

Pas godt på jer selv og hinanden.

Venlig hilsen

Forstander Karen Friis