

# YogaBewegung

## HYGIENEKONZEPT

### Voraussetzung des Unterrichtes / Einlass in die Stunde:

- TeilnehmerInnen mit Erkältungssymptomen bzw. Anzeichen einer Infektion sind nicht zugelassen. Bei bestehenden Vorerkrankungen sollte vor der Teilnahme eine Rücksprache mit dem Arzt erfolgen.
- Es liegt eine Teilnehmerliste aus, die bei Ankunft in dem Studio / Therapiescheune abgezeichnet wird. Mit der Eintragung in die Liste wird gleichzeitig das Einverständnis gegeben, dass im Falle einer Infektion eines Teilnehmers oder einer Teilnehmerin die Daten an das Gesundheitsamt weitergeleitet werden dürfen.
- Die Abstandsregelung von 1,5 Metern vor und im Gebäude beachten. Bitte keine Gruppen vor, während und nach dem Unterricht bilden.

### Verhalten in den Räumlichkeiten / Unterrichtsablauf

- Die Teilnehmenden tragen bei Betreten und Verlassen des Yogastudios bzw. der Therapiescheune einen Mund-Nasen-Schutz.
- Nach Eintreten der Räumlichkeiten, gründliches Händewaschen. Bei Bedarf steht auch im Eingangsbereich Desinfektionsgel zur Verfügung.
- Die Teilnehmenden sollten möglichst schon überbereite angezogen in das Studio kommen.
- Generell gilt Maskenpflicht in den Räumen, bis der Platz auf der Übungsmatte eingenommen wurde. Dort kann der Mund-Nasen-Schutz abgenommen werden. Die Mund-Nasenbedeckung bitte während des Unterrichts in einer kleinen Plastiktüte, Gefrierbeutel, o.ä. aufbewahren. Keinesfalls irgendwo ablegen oder aufhängen.
- Neben dem Beachten der Husten- und Nieß-Etikette, der Händehygiene und der Abstandsregeln (auch vor der Toilette) sollten keine Gegenstände wie Gläser, Flaschen, Matten etc. Gemeinsam genutzt werden.
- Es werden keine Getränke angeboten.
- Zwischen den Kursen wird ausreichend Zeit eingeplant werden, damit die Teilnehmenden eines Kurses die Räumlichkeiten in Ruhe verlassen, die notwendigen Hygiene Maßnahmen durchgeführt und die nächsten Teilnehmenden sich vorbereiten können.
- Der direkte körperliche Kontakt durch Hilfestellungen ist zum Schutz der Teilnehmenden und der Lehrenden nicht erlaubt.

### Yoga-Equipment / Yoga-Hilfsmittel

- Die studioeigenen Yogamatten werden nach Vorgabe von der Kursleitung desinfiziert.
- Die Yogamatten sind in einem Abstand von 1,5 Metern bereits im Raum ausgelegt.
- Soweit eigene Yogamatten mitgebracht werden, bitte jedes Mal gewaschen oder desinfiziert mitbringen.
- Den Teilnehmenden wird empfohlen, ein eigenes frischgewaschenes, großes Handtuch, sowie einen eigenen Yogagurt mitzubringen.
- Yogastühle werden nach der Stunde desinfiziert.

### Raumhygiene

- Regelmäßiges Lüften des Unterrichtsraumes. (mind. jede volle Stunde 10 min)  
Bei einer Kurseinheit von 90 Minuten, wird nach 45 Minuten 10 min. quergelüftet, um den Unterricht danach fortzusetzen.
- Die Toiletten, Türklinken und frequentierten Oberflächen werden regelmäßig von der Kursleiterin desinfiziert.