

Dein Beitrag für das gemeinsame Üben in Präsenz

Vor und nach dem Unterricht



Verzichte auf Körperkontakt, insbesondere Händeschütteln oder Umarmen, auch wenn's schwer fällt.



Vermeidet Stau im Eingang. Kommt nacheinander einzeln rein und desinfiziert die Hände. Das gleiche gilt natürlich auch beim Rausgehen.

Umkleiden



Nach Möglichkeit komm schon umgezogen zum Unterricht und halte dich nur so lange wie unbedingt nötig in der Umkleide auf.



Achte auch in der Umkleide und auf dem Weg dorthin auf den Mindestabstand von 1,5 m.

Schutz und Hygiene



Desinfiziere vor dem Betreten des Yogaraums gründlich deine Hände. Desinfektionsmittel steht am Eingang bereit.



Trage beim Betreten der Yogaschuel eine medizinische Maske (FFP2 oder OP-Maske). Die Maske kannst du abnehmen, wenn du auf deiner Matte angekommen bist. Bitte geeigneten Behälter verwenden. Wenn du deine Matte verlässt (am Ende der Stunde, oder um aufs WC zu gehen), setz bitte die Maske wieder auf.



Beachte die Husten- und Nieß-Etikette (in ein Tuch oder in die Armbeuge husten).

Auf der Matte



Du kannst wie gewohnt die Matten im Yogaraum benutzen. Du hast die Möglichkeit, sie vor Benutzung zu desinfizieren. Bring aber bitte eine eigene Mattenaufgabe und wenn du magst auch eine Decke mit.



Verschiebe die Matten im Yogaraum nicht und bleib während der Praxis auf deiner Matte.

Sonstiges



Wenn eines der folgenden Kriterien auf dich zutrifft, darfst du nicht am Unterricht teilnehmen:

1. Du hattest in den letzten 14 Tagen Kontakt zu einer mit dem Coronavirus infizierten Person.
2. Du hast typische Symptome einer Infektion mit dem Coronavirus, namentlich Geruchs- und Geschmacksstörungen, Fieber, Husten sowie Halsschmerzen

Zusätzlich: Je nach gültiger Stufe muss ein negativer Test und /oder Impf- oder Genesen-Nachweis vorgelegt werden.



Bei bestehenden Vorerkrankungen solltest du vor der Teilnahme Rücksprache mit dem Hausarzt, der Hausärztin oder den behandelnden Fachärzten halten.



Ich bin verpflichtet, deine Kontaktdaten vollständig zu erfassen und 4 Wochen lang aufzubewahren, um sie bei Bedarf den Behörden zur Kontakt-Nachverfolgung zur Verfügung zu stellen.



Du kannst selbstverständlich bargeldlos bezahlen. Wenn du das möchtest, bekommst du eine Rechnung, die du überweisen kannst.



Danke!

Damit du dich sicher fühlst: Mein Hygienekonzept

Was ich dafür tue, dass alle geschützt sind und sich sicher fühlen können, kannst du hier in meinem „offiziellen“ Schutz- und Hygienekonzept nachlesen.

Personenzahl und Regelung der Personenströme – §2 CoronaVO

Begrenzung der Teilnehmerzahl unter Berücksichtigung des zur Verfügung stehenden Raums und der aktuell gültigen Stufe (gemäß §1, Abs. 2 CoronaVO). Zwischen den Yogapraktizierenden und zwischen den Praktizierenden und der Yogalehrenden wird möglichst ein Abstand von 1,5 Metern eingehalten.

Hierfür werden die Übungsmatten in entsprechendem Abstand vor Kursbeginn ausgelegt und dürfen von den Teilnehmenden nicht verschoben werden.

Der Eingangs- und Toilettenbereich sowie sämtliche Durchgangsbereiche sind möglichst einzeln bzw. zeitlich versetzt zu betreten.

Lüftung

Vor und nach den Stunden wird für durch Öffnung der Fenster (Querlüftung möglich) für ausreichende Lüftung ins Freie gesorgt. Sollten es die Temperaturen und die Unterrichtssituation zulassen, wird auch während des Unterrichts durchgehend oder zeitweise (per Stoßlüftung) nach draußen gelüftet.

Außerdem kann der Übungsraum über die Nebenräume gelüftet werden, indem die entsprechenden Türen und Fenster geöffnet werden.

Zur Unterstützung des Luftaustauschs steht ein Ventilator zur Verfügung.

Reinigung

Türklinken, Handwaschbecken, Wasserhähne, WC-Spüler, Mülleimerdeckel, werden vor jeder Unterrichtsstunde desinfiziert.

Es sollten möglichst Yogamatten des Yogastudios verwendet werden. Die Yogamatten und Yogablöcke werden vor jeder Benutzung von den Teilnehmenden mit speziellem Yogamattenreiniger bzw. Flächendesinfektionsmittel gereinigt, welches den Teilnehmenden zur Verfügung gestellt wird. Soweit eigene Yogamatten mitgebracht werden, sollen diese vor Benutzung desinfiziert werden.

Die Unterrichtsräume werden regelmäßig gesaugt und nass gewischt.

Handwasch- und Händedesinfektionsmöglichkeiten

Für ausreichende Handwaschmöglichkeit, ist gesorgt. Sanitäreinrichtungen sind mit Seifenspendern, ausreichend Textil-Handtüchern und Händedesinfektionsmittel ausgestattet.

Die Textilhandtücher sind nach jeder Benutzung in den bereitgestellten Behälter zu deponieren und werden vor der nächsten Benutzung in der Waschmaschine gewaschen.

Die Teilnehmenden sollen sich vor dem Betreten des Yogaraums gründlich die Hände desinfizieren. Desinfektionsmittel wird zur Verfügung gestellt.

Information

Die Teilnehmenden werden vor Beginn des Kurses schriftlich und vor Beginn der Stunde mündlich auf die Hygienemaßnahmen und das Teilnahmeverbot hingewiesen.

Die Kursgebühr kann per Überweisung entrichtet werden.

Zutritts- und Teilnahmeverbot

Folgenden Personen ist die Teilnahme am Yoga-Unterricht nicht gestattet, und das Betreten des Übungsraumes untersagt:

1. Personen, die in Kontakt zu einer mit dem Coronavirus infizierten Person stehen oder standen, wenn seit dem letzten Kontakt noch nicht 14 Tage vergangen sind, oder
2. Personen, die typische Symptome einer Infektion mit dem Coronavirus, namentlich Geruchs- und Geschmacksstörungen, Fieber, Husten sowie Halsschmerzen, aufweisen.
3. Personen, die keine medizinische Maske oder einen Atemschutz (FFP2) tragen
4. abhängig von der aktuell gültigen Stufe: nichtimmunisierte Personen, immunisierte Personen, die weder einen negativen aktuellen Test noch eine Auffrischungsimpfung nachweisen können (entfällt in Alarmstufe 1 und niedriger)
5. Personen, die die Erhebung ihrer Kontaktdaten verweigern

Überprüfung von Nachweisen - §6 und §6a CoronaVO

Je nach aktuell gültiger Stufe haben die Teilnehmenden die entsprechenden Nachweise vorzulegen. Impfnachweise sind in digitaler Form vorzulegen und werden bei der ersten Teilnahme einmalig kontrolliert (per CovPassCheck App) und in der Teilnehmendenliste protokolliert. Testnachweise werden bei jeder Teilnahme kontrolliert. Genesenen-Nachweise und Impfnachweise werden mit „Ablaufdatum“ protokolliert. Ab dem Ablaufdatum ist ein Test oder ein erneuter Impfnachweis erforderlich (je nach Stufe).

Datenverarbeitung – §8 CoronaVO

Die Kurse werden auf einen festen Teilnehmendenkreis beschränkt. Es wird keine wechselnden Gruppen geben.

Die Namen, Kontaktdaten und Anwesenheitszeiten der Teilnehmenden werden in einer Liste dokumentiert.

Stand: 04.12.2021

Hinweis: Dieses Konzept orientiert sich an folgenden Verordnungen:

- Verordnung der Landesregierung über infektionsschützende Maßnahmen gegen die Ausbreitung des Virus SARS-CoV-2 (Corona-Verordnung – CoronaVO) vom 15. September 2021 in der ab 04. Dezember 2021 gültigen Fassung
- Verordnung des Kultusministeriums und des Sozialministeriums über die Sportausübung (Corona-Verordnung Sport – CoronaVO Sport) vom 27. November 2021