

Hygienekonzept

für die Durchführung von Yogakursen im Innenbereich

- Personen mit unspezifischen Krankheitssymptomen (z.B. Atemnot, Husten, Schnupfen), mit einer akuten SARS-CoV-2-Infektion, die einer Quarantänemaßnahme unterliegen oder in den letzten 14 Tagen Kontakt mit COVID-19-Fällen hatten, sind von den Yogastunden ausgeschlossen.
- Vor und im Yogaraum, bei der Ankunft und dem Verlassen sowie auf den Gängen und der Toilette ist das Tragen einer Maske Pflicht. Diese darf zum Üben auf der Yogamatte abgenommen werden.
- Unter den Teilnehmern sowie zum Yogalehrer ist ein Abstand von min 1,5 m einzuhalten. Zu Personen aus dem eigenen Haushalt muss dieser Abstand nicht eingehalten werden.
- Bitte achte auf eine regelmäßige Handhygiene. Flüssigseife, Papierhandtücher und Handdesinfektionsmittel stehen dafür bereit.
- Besonders bei der Ankunft und dem Verlassen sind Warteschlangen und Ansammlungen vor sowie im Gebäude zu vermeiden. Bitte betritt den Yogaraum daher erst, wenn die Teilnehmer des vorherigen Kurses den Raum verlassen haben.
- In jeder Yogastunde / Workshop etc. wird eine Teilnehmerliste geführt. Dies dient der Nachverfolgung von Kontakten im Falle einer Covid-19 Erkrankung eines Teilnehmers. (Notwendige Daten: Name, sichere Erreichbarkeit z.B. Telefonnummer oder E-Mail-Adresse). Diese Daten werden bei Anforderung der Gesundheitsbehörde übergeben und nach einem Monat vernichtet.
- Während der Kurse wird für ausreichenden Frischluftaustausch gesorgt. Bitte an warme Kleidung/Socken bzw. eine Decke für die Endentspannung denken. In den Pausen zwischen den Stunden wird durchgehend gelüftet, sodass für einen kompletten Austausch der Luft gesorgt wird.
- Die Toilette darf nur einzeln aufgesucht werden. Beim Warten im Vorraum bitte ausreichend Abstand einzuhalten.
- Türklinken, Lichtschalter, Sanitäreanlagen etc., sowie Yogautensilien – soweit diese zur Verfügung gestellt werden – werden nach dem Gebrauch bzw. nach dem Kurs desinfiziert. Die Toilette wird nach jeder Yogastunde gelüftet.
- Bitte bringt eigene Yogautensilien wie Matte, Decke, Klötze etc. mit. Matten und Klötze können geliehen werden. Diese müssen nach Benutzung mit dem dafür bereitgestellten Desinfektionsmittel desinfiziert werden. Decken werden nicht ausgegeben.
- Korrekturen werden nur verbal ausgeführt. Körperlichen Kontakt durch den Lehrer gibt es nicht.
- Getränke werden derzeit nicht angeboten. Bitte ggf. eine eigenes Getränk mitbringen.

Weitere Teilnahmevoraussetzungen

Bei einer stabilen 7-Tage-Inzidenz unter 50 müssen keine Schnelltest durchgeführt werden.

Bei einer 7-Tage-Inzidenz über 50 gelten folgende Regeln:

Getestet: PCR-Test oder Antigen-Schnelltest, der von einer medizinischen Fachkraft in einem lokalen Testzentrum oder einem niedergelassenen Arzt vorgenommen wurde. Beide maximal 24Std. „alt“. Antigen-Schnelltest zur Eigenanwendung kann vor Ort durchgeführt werden. Der Test muss selbst mitgebracht werden.

Geimpft: Wenn Du bereits über einen vollständigen Impfschutz verfügst und Deine letzte/zweite Impfung mindestens 14 Tage zurückliegt kannst du ohne Test unter der Vorlage deines Impfpasses an den Yogastunden teilnehmen.

Genesen: Wer bereits an Sars-CoV2 erkrankt war und diese Erkrankung nicht länger als 6 Monate zurückliegt, kann mit entsprechendem Nachweis ohne Test an den Yogastunden teilnehmen.

Stand 07.10.2021