

HYGIENEPLAN

Stand: 18.05.2020



Schutz- und Hygienekonzept mit wichtigen Maßnahmen und Regeln für alle TeilnehmerInnen

Ankommen

Bitte bereits im „Übungsdress“, mit Deiner eigenen Matte, mit Mund-Nasen-Schutz und desinfizierten Händen pünktlich erscheinen. Keine Warteschlange bilden und Abstand halten. Begib Dich und unter Einhaltung des vorgeschriebenen Sicherheitsabstands von mindestens 1,50 m auf Deine mitgebrachte eigene Übungsmatte.

Abstand halten

Zu unserem gegenseitigen Schutz: Die Einhaltung des derzeit gültigen Sicherheits-Abstands von mindestens 1,50 m zu anderen Personen muss jederzeit möglich sein. Bleib während des Unterrichts auf Deiner Übungsmatte. Keine Gruppenbildung vor, während oder nach der Übungsstunde.

Eigene Yogamatte

Bringe Deine eigene desinfizierte Übungsmatte mit. Es werden weder Yogamatten, noch Decken, Kissen, sonstige Hilfsmittel oder Getränke zur Verfügung gestellt. Reinige und desinfiziere Deine eigene Übungsmatte regelmäßig!

Begrüßung

Auch wenn es schwerfällt: Wir verzichten auf jegliche Berührungen! Zur Begrüßung mit gebührendem Mindestabstand eine „Namasté!“-Geste in die Runde erfreut ebenso.

Kontaktliste

Deine Teilnahme und Anwesenheitszeit muss in einer Kontaktliste dokumentiert werden. Sollte ein/e TeilnehmerIn an Covid-19 erkranken, muss die Veranstalterin informiert werden. Die Anwesenheitsliste ist zur Nachverfolgung von Infektionsketten zu führen.

HYGIENEPLAN

Stand: 18.05.2020



Maskenpflicht, Mund-Nasen-Schutz

Bitte die jeweils gültigen Vorschriften beachten - auch bei Gesprächen stets den Sicherheitsabstand einhalten und einen Mund-Nasen-Schutz tragen.

Hygienevorschriften einhalten

Die Gesundheit aller hat Priorität! Die jeweils aktuellen und erforderlichen Hygienevorschriften sowie die Empfehlungen des Robert-Koch-Instituts sind stets einzuhalten: z.B. regelmäßige & gründliche Hand-Hygiene (viel Seife, kräftig kneten, 2 x „Happy birthday to you“ im Stillen summen), Abstand halten, keine Berührungen, nicht ins Gesicht fassen, die richtige Hust- und Niesetikette beachten, Wunden schützen, öffentlich zugängliche Gegenstände wie z.B. Türgriffe, Hoftorknauf mit dem stoffbedeckten Arm/Ellenbogen öffnen/schließen.

Kursplan

Aktuell nur Outdoor-Yoga. Kein Zugang und keine Nutzung von Umkleide, Inhouse-Kursraum oder Toiletten.

Teilnahme

Grundsätzlich gilt: Bitte komme nur zur Übungsstunde, wenn Du gesund bist. Bei Vorerkrankungen halte Rücksprache mit einem Arzt. Keine Teilnahme bei Krankheitssymptomen, insbesondere bei Grippe-symptomen oder Husten. Personen bei denen COVID-19 diagnostiziert wurde dürfen nicht teilnehmen. Gehörst Du zu einer Risikogruppe im Sinne der Empfehlungen des Robert-Koch-Instituts, so setze Dich bitte keiner besonderen Gefährdung aus!

Nach der Yogastunde

Den Platz zügig und einzeln verlassen, keine Gruppenbildung.

Vielen Dank und bleib gesund!