

Tanja Hauptenthal - Hygiene Konzept für den Unterricht von Yoga

Hatha Yoga – Am Kloster 5 – 66280 Sulzbach

Zum Schutz der Teilnehmer und zur Eindämmung des Covid-19 Virus gilt das folgende Hygiene-Konzept gemäß der Rechtsverordnung des Saarlandes.

1. Beschreibung der Maßnahmen

Yoga ist ein körperorientierter Übungsweg, der in Gruppenunterricht stattfindet. Hierbei bewegen sich die Teilnehmer auf einer eigenen Matte nach verbalen Anleitungen. Dabei sollen die Bewegungen mit möglichst wenig Kraft ausgeführt werden. Deshalb kommt es zu keiner forcierten Atmung wie beispielsweise beim typischen Ausdauer- oder Kraftsport. Lehrinhalte, die mehr Kraftaufwand, oder ein Umhergehen benötigen werden in der Zeit, in der die Corona Verordnung in Kraft ist, nicht angeleitet. Gruppen-Unterricht in Yoga kann also ortsständig und mit wenig körperlicher Anstrengung durchgeführt werden.

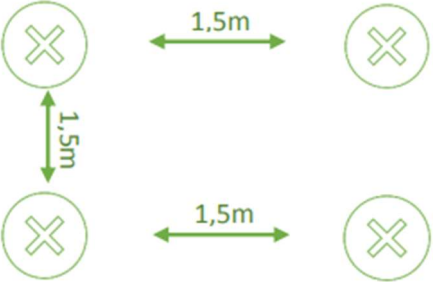


2. Hygiene Maßnahmen und Verhaltensregeln

- Teilnahme nur für nachweislich Genesene, Getestete oder Geimpfte möglich.
- Gruppengröße maximal 7 Personen.
- Teilnehmer treten einzeln ein und desinfizieren sich im Eingangsbereich die Hände.
- Beim Eintreten sind von allen FFP 2 Masken zu tragen, die am Platz abgenommen werden können.
- Der Platz für die einzelnen Matten ist markiert, um den gebotenen Abstand zu wahren.
- Die Teilnehmer müssen Ihre eigene Yogamatte und evtl. ein Sitzkissen mitbringen und diese auch wieder mit nach Hause nehmen.
- Auch müssen sie die passende Kleidung bereits zu Hause anziehen.
- Es wird regelmäßig gelüftet.
- Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sind fest angemeldet. Es wird eine Liste mit Adresse und Telefonnummer und Anwesenheitsvermerk (Datum/Uhrzeit) geführt.
- Die Teilnehmer, betreten und verlassen den Raum mit Sicherheitsabstand zu andern.
- Allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern wird ein Regelwerk ausgehändigt (siehe Anhang).
- Alle Teilnehmer agieren verantwortungsbewusst, bei Erkältungssymptomen sowie Kontakt zu COVID-19 Fällen in den letzten 14 Tagen und Personen mit unspezifischen Allgemeinsymptomen ist ein Fernbleiben vom Unterricht selbstverständlich

Liebe Yogis,

für den Präsenz-Unterricht, müssen folgende Regeln zwingend beachtet werden:

 <p>Getestet</p> <p>Geimpft</p> <p>Genesen</p>	<p>Teilnahme nur für nachweislich Genesene, Getestete oder Geimpfte möglich.</p>
	<p>Maskenpflicht beim Eintreten (FFP2) Auf der Matte kann die Maske abgenommen werden</p>
	<p>Eigene Matten und Hilfsmittel selbst mitbringen und wieder mitnehmen Während des Unterrichts Abstand einhalten</p>
	<p>passende Kleidung bitte bereits tragen, kein Umziehen in der Schule</p>
	<p>Betreten und Verlassen der Schule nur mit Mindestabstand von 1,5 m, kein Verweilen nach dem Unterricht</p>
	<p>Händedesinfektion beim Eintreten</p>

	<p>Kennzeichnung für die Matten beachten</p>
	<p>Kontaktverfolgung / Anwesenheitsnachweis, der für 4 Wochen aufbewahrt wird</p>
	<p>Bei Erkältungssymptomen und Kontakt zu COVID-19 Fällen in den letzten 14 Tagen und Personen mit unspezifischen Allgemeinsymptomen keine Teilnahme am Unterricht</p>

Danke für Euer Mitwirken!