

## Hygienekonzept (Stand 05. Juni 2020)

Alle folgenden Informationen beruhen auf der Hygiene- & Infektionsschutzverordnung vom 29. Mai 2020, erstellt auf Grundlage des Rahmenhygienekonzept Sport (Gemeinsame Bekanntmachung der Bayerischen Staatsministerien des Innern, für Sport und Integration und für Gesundheit und Pflege, Az. G51b-G8000-2020/122-346)

**Vorwort:** Grundsätzlich gilt, dass du bei Symptomen wie Husten, Niesen o.Ä. sowie bei Kontakt mit einem Infiziertem (hier für 14 Tage) bitte nicht im Yoga-Studio erscheinst. Menschen aus Risikogruppen sollten aus Eigenschutz von einer Teilnahme an einem Kurs absehen. Bitte beachte dazu die aktuellen Hinweise des RKI. Solltest Du während des Kurses Symptome entwickeln, verlässt Du bitte umgehend das Yogastudio.

1. Der Mindestabstand von 1,5 Metern ist einzuhalten zu allen Personen, die nicht aus Deinem Hausstand oder dem Kontakthausstand sind. Dies gilt nicht nur im Kursraum, sondern auch beim Betreten und Verlassen der Räume inklusive WC/Waschraum.
2. Bitte trage einen Mundnasenschutz vor und nach dem Kurs sowie bei der Nutzung von Sanitärbereichen. Diesen kannst du auf der Matte / im Tuch ausziehen, da dort der Abstand eingehalten werden kann.
3. Abstand beim Üben: mindestens 2 Meter von Mattenmitte zu Mattenmitte. Die Plätze für die Matten sind gekennzeichnet. Daher ist die Teilnehmerzahl bis zur Aufhebung des Kontaktverbotes auf 6 Teilnehmer begrenzt.
4. Teilnahme nur nach vorheriger Anmeldung über die What's App-Fliegergruppe oder per e-mail unter [annemarie\\_spreng@web.de](mailto:annemarie_spreng@web.de); Du bekommst von mir eine Zusage. Bitte per Mail / What's App abmelden, wenn du mal nicht kannst, damit Dein Platz weitergegeben werden kann.
5. Bitte bereits umgezogen kommen. Die Nutzung der Umkleiden ist während des Kontaktverbotes leider nicht möglich.
6. Nach dem Betreten der Räumlichkeiten ist das gründliche Händewaschen mit Einmalhandtüchern notwendig. Desinfektionsmittel sind zudem im Waschraum/WC sowie an Ein- & Ausgängen vorhanden.
7. Wenn möglich bitte eigene Matten und Tücher mitbringen. Falls du kein/e Matte, Tuch hast, kannst du eine/s vor Ort kaufen. Ansonsten kannst du für einen geringen Betrag ein/e Leihmatte /Tuch bei mir bekommen, die du in der Ausnahmezeit mit nach Hause nimmst. Ich werde die Praxis so gestalten, dass man möglichst wenige Hilfsmittel braucht. Im Sinne des Infektionsschutzes müssen die Tücher allerdings nach einmaliger Benutzung mind. 72 Std. „ruhen“ um eine mögliche Übertragung sicher auszuschließen. Dies könnte dazu führen, dass nicht ausreichend Tücher für die Kurse zur Verfügung stehen.
8. Im Kursraum gehst Du zu Deinem festen Platz. Dort kannst Du Deine Matte & Dein Tuch platzieren. Der Abstand bleibt somit gewahrt.
9. Bitte bringe ein frisches Handtuch als Unterlage mit, falls wir Bolster oder Knieschoner nutzen
10. Ich unterrichte von meiner Matte /meinem Tuch aus und werde ausschließlich verbale Anleitungen und Korrekturen/Unterstützungen geben.
11. Ich Sorge vor, während und nach jedem Kurs für ausreichend Belüftung! Bitte habt Verständnis dafür, dass Fenster, Heizkörper und Lichtschalter aktuell nur von mir bedient werden.
12. Alle Türklinken und Kontaktflächen sowie die Aufhängungen (Daisy-Chains) für die Yogatücher werden von mir jeweils vor und nach jedem Kurs desinfiziert
13. Im Sinne der Infektionskette, müssen eure Namen & Adressen in die Kurslisten eingetragen sein! Mit Deiner Teilnahme akzeptierst Du die Datenschutzhinweise (diese können im Studio eingesehen werden)
14. Für die Montagskurse habe ich die Anfangszeiten so angepasst, dass immer 30 Minuten zwischen den Terminen liegen. Das ermöglicht einen besseren Ablauf vor und nach den Kursen. Generell gilt, dass die Kursdauer auf höchstens 60 Minuten beschränkt ist
15. Bitte bring Dein eigenes Getränk mit! Ich kann aktuell keine Getränke zur Verfügung stellen.