

Hygienekonzept

des *Yoga-Vereins Abtsgmünd e.V.*



Es ist unser größtes Anliegen Euch die notwendige Sicherheit zu geben, damit wir wieder mit viel Freude zusammen **Yoga** praktizieren können. Um die Gesundheit aller zu schützen bitten wir um Euer Verständnis, dass die folgenden Schutzmaßnahmen während der Corona-Zeit zu beachten sind.

- Bitte komm nur zum Yoga, wenn Du Dich vollkommen gesund fühlst. Teilnehmer mit Symptomen einer Atemwegsinfektion haben keinen Zutritt zu den Yogastunden. Gleiches gilt für Personen die Kontakt zu COVID-19-Fällen in den letzten 14 Tagen hatten.
- Die Teilnehmerzahl in den Gruppen und Kursen sind begrenzt. Sollte die Zahl der Angemeldeten eines Kurses / einer Gruppe die max. Beschränkung überschreiten werden die Lehrer*innen Euch kontaktieren, wie die Zuteilung pro Yogastunde erfolgt (Gruppen-individuelle Lösung).
- Bitte komme nicht früher als 15 min. vor Kursbeginn in die Gruppe / den Kurs, um Begegnungen zwischen den Gruppen / Kursen zu vermeiden.
- Bitte bringe deine eigene Matte, Decke, und ggf. Handtuch mit.
- Bitte trage eine Mund-Nasen-Maske im gesamten Übungsgebäude (im Treppenhaus, in Fluren und auf dem Weg zur Toilette). Wenn Du Deinen Platz eingenommen hast, kannst Du die Maske ablegen, da dann der Mindestabstand in jedem Fall gegeben ist.
- Bitte halte zum Yogalehrer und zu den anderen Teilnehmern einen Mindestabstand von 1,5 – 2,0 m (von Mattenmitte zu Mattenmitte schlagen wir 2,5m vor).
- Am oder vor dem Eingang steht Desinfektionsmittel. Bitte desinfiziere Deine Hände.
- Die/der Yogalehrer*in öffnet und schließt die Tür zum Kursraum und desinfiziert die Klinken sowie ggf. das Treppengeländer vor und nach dem Kurs.
- Keine Umarmungen oder Händeschütteln, auch wenn es schwerfällt.
- Nach dem Yoga wasche bitte gründlich Deine Hände und desinfiziere sie.
- Bitte bring nur dir selbst etwas zu Trinken mit.
- Der Raum muss (soweit möglich) gut gelüftet werden, auch während der Stunde.
- Bitte befolge die Nies- und Hustenetikette. (Husten und Niesen in die Armbeuge oder ein Taschentuch).
- Der Aufenthalt im Übungsgebäude ist auf das Nötigste zu begrenzen.
- Wir verzichten beim Unterrichten bis auf weiteres auf Körperkontakt. Es wird also keine Hilfestellungen die Körperkontakt erfordern geben. Die Hilfestellungen erfolgen verbal.
- Papiertaschentücher bitte direkt in den Mülleimer werfen.
- Intensive Atemübungen oder schweißtreibende Übungen werden nicht durchgeführt.
- Die Lehrer*innen führen eine Teilnehmerliste mit Kontaktdaten (Name, Adresse, E-Mail oder Tel-Nr), die am folgenden Tag an die Gemeinde Abtsgmünd (Fr. Bauer) abzugeben ist und dort 14 Tage aufbewahrt wird. Anschließend wird diese vernichtet.
- Die Lehrer*innen sind verantwortlich für die Einhaltung der Regeln. Sofern die Sportler die Einhaltung der Regeln nicht befolgen, müssen diese vom Training-/Übungsbetrieb ausgeschlossen werden.
- Zu guter Letzt: Bitte sei Dir trotz der Vorsichtsmaßnahmen bewusst, dass durch den Besuch der Yogastunde ein erhöhtes Ansteckungsrisiko besteht. Wenn Du selbst oder einer im Haushalt lebenden Angehörigen zur Covid19 – Risikogruppe gehörst, wäge bitte gut ab ob Du die Stunde besuchen möchtest. Auch ohne eigene Ansteckung kann es dazu kommen, dass Du Dich (im Falle eines positiven Covid19 Tests in Deiner Gruppe) in eine Kurzzeitquarantäne begeben musst (bis Dein Testergebnis vorliegt).

Der Vorstand des Yoga-Vereins am 13.09.2020