

# *Yoga Forum Cham*

## *Melanie Mende*

Melanie Mende | Witzelsperger Straße 19 | 93413 Cham

Cham, im Mai 2021

### **Hygienekonzept für den Yogaunterricht ab dem 01.06.2021**

#### **Im Yoga Forum Cham, Leitung: Melanie Mende**

Liebe Yogaschülerinnen, liebe Yogaschüler,

ab Montag, den 01.06.2021 werden meine Kurse unter Einhaltung bestimmter Schutzmaßnahmen wieder in meinen Räumlichkeiten stattfinden. Um uns Allen die Möglichkeit zu geben, die Vorgaben der Regierung einhalten zu können, müssen wir unser individuelles Verhalten anpassen.

Im Folgendem findet Ihr eine Liste konkreter Maßnahmen, die uns helfen, mit der Situation angemessen umzugehen:

#### **Voraussetzung für die Teilnahme am Präsenzunterricht**

- Ihr seid für den Kurs, zu dem Ihr kommt, angemeldet. Die Klassengröße ist auf 5 Teilnehmer begrenzt und es besteht ein fester Kursverband. Haltet Eure Kurstage und Zeiten ein. Nachholtermine sind nur in Ausnahmefällen möglich und werden bevorzugt digital stattfinden.
- Von der Teilnahme ausgeschlossen sind Personen
  - die in Kontakt zu einer mit SARS-Cov-2 infizierten Person stehen oder standen, wenn seit dem letzten Kontakt noch nicht 14 Tage vergangen sind, oder
  - die Symptome eines Atemweginfektes oder erhöhte Temperatur aufweisen, oder
  - die während des Aufenthaltes Symptome entwickeln. Diese haben umgehend das Yogastudio zu verlassen

Ich unterrichte ebenfalls nur dann, wenn ich keine Anzeichen einer möglichen Krankheit habe.

- Es liegt eine Teilnehmerliste aus, die bei Ankunft im Yogastudio abgezeichnet wird. Mit der Abzeichnung wird das Einverständnis gegeben, dass im Fall einer Infektion einer Teilnehmerin oder eines Teilnehmers Eure Daten wie z.B. Name, E-Mail-Adresse oder Telefonnummer, an das Gesundheitsamt weitergeleitet werden dürfen.

#### **Verhalten beim Einlass in die Stunde / in den Räumlichkeiten**

- Bitte seid pünktlich 5 Minuten vor Kursbeginn da.
- Kommt bereits umgezogen zum Unterricht, der Umkleidebereich darf nicht genutzt werden.
- Bitte haltet immer die Abstandsregelung von 1,5 Meter vor und im Gebäude ein. Bildet keine Gruppen vor, während und nach dem Unterricht.
- Beim Betreten und Verlassen des Yogastudios Mund-Nasen-Schutz tragen
- Nach Eintreten bitte gründlich Händewaschen. Bei Bedarf steht im Eingangsbereich Desinfektionsmittel zur Verfügung.

- Generell gilt Maskenpflicht in den Räumen, bis der Platz auf der Übungsmatte eingenommen wurde. Dort kann der Mund-Nasen-Schutz abgenommen werden und in einer kleinen, mitzubringenden Plastiktüte aufbewahrt werden. Keinesfalls den Mund-Nasen-Schutz irgendwo ablegen oder aufhängen.
- Haltet die Niese- und Hustenetikette ein. Taschentücher bitte sofort entsorgen und anschließend die Hände waschen.
- Es werden keine Getränke angeboten. Nutzt keine Gegenstände wie Gläser, Flaschen, Matten usw. gemeinsam.
- Vor und nach einer 45-minütigen Kurseinheit wird ausgiebig gelüftet. Bringt Euch ggf. etwas zum Überziehen mit. Zwischen den Kursen wird ausreichend Zeit eingeplant, damit die Teilnehmenden die Räume in Ruhe verlassen, die notwendigen Hygiene Maßnahmen durchgeführt und die nächsten Teilnehmenden sich vorbereiten können.
- „**Namaste**“ – bitte verzichtet auf Körperkontakt und grüßt mit dem indischen Gruß.
- Der Unterricht findet ohne Körperkontakt statt.

## Yoga-Equipment / Yoga-Hilfsmittel

- Die Yogamatten sind in einem Abstand von 1,5 Metern bereits im Raum ausgelegt.
- Diese werden nach Vorgabe der Kursleitung desinfiziert.
- Soweit eigene Yogamatten mitgebracht werden, bitte jedes Mal gewaschen oder desinfiziert mitbringen.
- Die Yogastühle werden nach der Stunde desinfiziert.
- Den Teilnehmenden wird empfohlen, ein eigenes frischgewaschenes, großes Handtuch oder Yogadecke, sowie ein eigenen Yogagurt mitzubringen.

## Raumhygiene

- Regelmäßiges Lüften des Unterrichtsraumes (mind. jede volle Stunde 10 Min.). Bei einer Kurseinheit von 90 Minuten, wird nach 45 Minuten 10 Min. gelüftet, um den Unterricht danach fortzusetzen.
- Vor und nach den Kursen wird ausgiebig gelüftet.
- Türgriffe, WC und frequentierte Oberflächen werden regelmäßig von der Kursleiterin desinfiziert. Yogastühle werden nach jedem Kurs desinfiziert.

Hygienekonzept Yoga Forum Cham, Stand 01.06.2021, Melanie Mende