



Hygienekonzept Yoga Sattva im Rahmen einer Covid-19 Prävention

Teilnehmerzahl

Die Begrenzung der Teilnehmerzahl ist in Abhängigkeit von dem zur Verfügung stehenden Raum / Platz. Zwischen den Yogamatten und den Yogapraktizierenden und zwischen den Praktizierenden und Yogalehrenden wird prinzipiell ein Abstand von 1,5 Metern eingehalten.

Im Außenbereich dient ein Maßband von genau 1,5 Metern als Maßstab, ebenso zwei Yogamatten die exemplarisch den Mindestabstand darstellen. Die Teilnehmerzahl ohne Anleiterin ist auf 8 begrenzt.

Im Innenbereich ist der Abstand der Matten gekennzeichnet durch Markierungen bzw.

yogastudioeigene Matten zur Orientierung. Die Teilnehmerzahl ohne Anleiterin ist auf 4 begrenzt.

Die Anleiterin/Therapeutin sowie der/die Teilnehmer/in haben vor Beginn der Stunde eine Bestätigung zur Genesung oder den Nachweis über eine Impfung + 14 Tage ab letztem Impftermin sowie ab

4.12.2021 bis auf weiteres auch einen Nachweis über einen negativen Schnelltest (max. 24 h alt) zu erbringen. Alle Daten werden außerdem mit einer Unterschrift bezeugt in einer Liste zur

Kontaktverfolgung erfasst, dies kann auch digital geschehen. Teilnehmer/innen ohne Impf- oder Genesen Nachweis ist vorerst der Zutritt von den Räumlichkeiten von Yoga Sattva untersagt.

Räumlichkeiten / Ausführungsort

Die Plätze in der Teeküche werden regelmäßig desinfiziert. Das Geschirr ist sauber und wird nur einmal benutzt. Der Ausschank des Tees/Wassers erfolgt nur durch die Inhaberin des Yogastudios.

Im Außenbereich: Es müssen eigene Yogamatten mitgebracht werden, die vor Benutzung desinfiziert werden. Desinfektionsmittel und Handtücher (einmal zu verwenden) stehen bereit.

Im Innenbereich: Es liegen Yogamatten von Yoga Sattva bereit, um die Markierung und den Sicherheitsabstand einzuhalten. Diese werden nach jeder Stunde desinfiziert und gereinigt. Der/die Teilnehmer/in bringt zusätzlich seine eigene Matte mit (vorher desinfiziert oder kurz vor der Stunde) und legt diese auf die Matte von Yoga Sattva. Desinfektionsmittel und Handtücher (einmal zu verwenden) stehen bereit. Für eine regelmäßige Belüftung der Räumlichkeiten (im Innenbereich) wird seitens der Inhaberin von Yoga Sattva gesorgt. Eine regelmäßige Reinigung aller neuralfischen Punkte und häufig berührten Flächen (z. B. Türklinken- und Griffe, Handläufe, Handwaschbecken, Wasserhähne etc.) findet statt. Es stehen ausreichend Handwasch- und Händedesinfektionsmöglichkeiten zur Verfügung.

Die Sanitäranlagen sind mit Seifenspendern und Einmalhandtüchern ausgestattet sein, die im Anschluss sofort gewaschen werden. Die Abstandswahrung ist auch hier zu beachten. Es darf nur ein Teilnehmer/in die Toilette betreten. Das Badezimmer bleibt bis auf weiteres geschlossen. Die TeilnehmerInnen sollten sich vor dem Betreten des Yogaraums gründlich die Hände waschen.

Umkleiden

Die TeilnehmerInnen sollten schon umgezogen zum Unterricht kommen.

Personenbezogene Maßnahmen

Die Namen und Anwesenheitszeiten der TeilnehmerInnen sind in einer Liste zu dokumentieren, ebenso der Nachweis eines negativen Testergebnisses, eines Impfschutzes oder einer Bescheinigung über eine Genesung. Alle TeilnehmerInnen müssen sich hier eintragen und dies mit ihrer Unterschrift dokumentieren. TeilnehmerInnen mit Infekt-Zeichen dürfen nicht teilnehmen. Bei bestehenden Vorerkrankungen sollte vor der Teilnahme eine Rücksprache mit dem Hausarzt, der Hausärztin oder anderen behandelnden Fachärzten erfolgen.

Neben dem Beachten der Husten- und Nieß-Etikette, der Händehygiene und der Abstandsregeln sollten keine Bedarfsgegenstände wie Gläser, Flaschen, Matten etc. gemeinsam genutzt werden.

Die TeilnehmerInnen werden mittels Hinweisschilder und mit dem Registrierungsformular vor Beginn der Yogastunde auf die Hygiene- und Schutzmaßnahmen hingewiesen.



Yogapraxis und Zusammenkunft

Der direkte Kontakt durch Hands on ist zum Schutz der TeilnehmerInnen und zum Eigenschutz zu vermeiden. Auch Gespräche nach der Yogastunde oder auf der Straße beim Einsteigen ins Auto sind auf ein Minimum zu reduzieren und nur unter den Schutzregeln (Mindestabstand, empfohlener Mundschutz) zu vollziehen.

Sonstige Empfehlungen

Zum Schutz der Teilnehmer/innen sollte beim Betreten des Gebäudes für Yogastunden im Innenbereich, dem Betreten der Teeküche und des Yogaraumes eine Mund-Nasen-Abdeckung getragen werden. Während der Yogastunde und genügend Abstand ist ein Tragen der Abdeckung nicht empfohlen.

Änderungen

Die Betreiberin von Yoga Sattva behält sich vor, jederzeit Anpassungen an das Hygienekonzept vorzunehmen. Das aktuelle Konzept liegt bei jeder Stunde aus und ist auch jederzeit auf der Website unter www.yoga-sattva.de einsehbar.

Überarbeiteter Stand: 4. Dezember 2021



Regeln im Überblick zu Prävention von Covid-19 Erkrankungen

- Bitte die Namen und Anwesenheitszeiten in der Liste dokumentieren.
- TeilnehmerInnen mit Infekt-Zeichen dürfen nicht teilnehmen. Bei bestehenden Vorerkrankungen sollte vor der Teilnahme eine Rücksprache mit dem Hausarzt, der Hausärztin oder anderen behandelnden Fachärzten erfolgen.
- Bitte die Namen und Anwesenheitszeiten in der Liste dokumentieren.
- Yogamatten und den Yogapraktizierenden und zwischen den Praktizierenden und Yogalehrenden muss ein Abstand von 1,5 Metern eingehalten werden.
- Im Außenbereich und Innenbereich: Bitte die eigenen Matten mitbringen und vorher nochmals desinfizieren (Mittel und Tücher liegen bereit). Bitte wenn möglich nach der Stunde die Untermatte von Yoga Sattva (im Innenbereich (entsprechend desinfizieren (Mittel und Tücher liegen bereit).
- Neben dem Beachten der Husten- und Nieß-Etikette, der Händehygiene und der Abstandsregeln sollten keine Bedarfsgegenstände wie Gläser, Flaschen, Matten etc. gemeinsam genutzt werden.
- Der direkte Kontakt durch Hands on ist zum Schutz der TeilnehmerInnen und zum Eigenschutz zu vermeiden. Auch Gespräche nach der Yogastunde, bei Verabschiedung oder auf der Straße beim Einsteigen ins Auto sind auf ein Minimum zu reduzieren und nur unter den Schutzregeln (Mindestabstand, empfohlener Mundschutz) zu vollziehen.

Überarbeiteter Stand: 4. Dezember 2021