

## **Schutz- und Hygienekonzept Namaste Yogaschule Seligenstadt e.V.**

- Präsenz Stunden -

(Stand 20.07.2021)

### **Teilnehmerzahl**

Die Teilnehmerzahl ist auf sechs Personen plus zwei Geimpfte (ohne LehrerInnen) limitiert. Jede LehrerIn sollte (muss) eine individuelle Lösung finden, wie die maximale Anzahl der Personen in den Präsenzstunden gewährleistet werden kann – wir empfehlen sofern möglich eine WhatsApp Gruppe einzurichten.

### **Räumlichkeiten**

Es wird auf Treffen vor oder nach der Yogapraxis verzichtet. Es werden keine Getränke, wie z.B. Tee serviert. Es sollten nur eigene (mitgebrachte) Yogamatten verwendet werden – Im Ausnahmefall können Yogamatten der Yogaschule gegen eine Gebühr von 10,- EUR (und Eintragung in eine Liste) bis zu den Sommerferien geliehen werden. Diese werden – wie eigene Matten - nicht in den Räumen der Yogaschule gelagert. Es stehen keine Hilfsmittel wie Blöcke, Kissen, Decken oder Bolster zur Verfügung. Eine eigene Decke kann mitgebracht und verwendet werden. Um den Mindestabstand zu gewährleisten, sind Bodenmarkierungen angebracht. Beim Betreten des Gebäudes und in den Räumen ist ein Mund/Nasenschutz zu tragen. Im markierten Bereich um die eigene Matte während der Yogapraxis darf dieser abgelegt werden. Beim Verlassen der Matte muss der Mund/Nasenschutz wieder angelegt werden. Die TeilnehmerInnen sollten schon umgezogen zum Unterricht kommen. Die Umkleidekabinen stehen nicht zur Verfügung. Die Belüftung der Räumlichkeiten findet mindestens 15min lang vor und nach einer Stunde statt. Weiterhin wird während des Unterrichts auch mindestens einmal gelüftet. Die Regelmäßige Reinigung aller häufig berührten Flächen (z.B. Türklinken- und Griffe, Handwaschbecken, Wasserhähne etc.) wird nach der Stunde durch den Lehrer durchgeführt.

### **Handwasch- und Händedesinfektionsmöglichkeiten**

Die Sanitäranlage ist mit einem Seifenspender und Papierhandtücher ausgestattet. Die TeilnehmerInnen sollten sich vor dem Betreten des Yogaraums gründlich die Hände desinfizieren (Desinfektionsspender ist aufgestellt)

### **Personenbezogene Maßnahmen**

Die Namen und Anwesenheitszeiten der TeilnehmerInnen werden in einer Liste dokumentiert. Zahlungen sollten kontaktlos (per Überweisung) erfolgen. 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 vor Beginn der Yogastunde auf die Hygiene- und Schutzmaßnahmen hingewiesen.

### **Yogapraxis**

Eine ruhige Yogapraxis wird empfohlen. Jegliche Form der Anstrengung, die eine verstärkte Aerosolbildung verursacht, sollte vermieden werden. Der direkte Kontakt durch Hands on ist zum Schutz der TeilnehmerInnen und zum Schutz des Lehrers zu vermeiden. Korrekturen und Hilfestellungen sollten/können nur verbal erfolgen. Die LehrerIn sollte ihren markierten Bereich während der Yoga-Praxis ebenfalls nicht verlassen. Zwischen den einzelnen Stunden ist ausreichend Zeit eingeplant, damit die TeilnehmerInnen einer Übungstunde die Räumlichkeiten in Ruhe verlassen,

die notwendigen Hygienemaßnahmen durchgeführt und die nächsten TeilnehmerInnen sich vorbereiten können.