

HYGIENEKONZEPT

Stand 25. August 2021



FÜR EIN GESUNDES MITEINANDER

Generelle Sicherheits- und Hygieneregeln



Hygienevorschriften für Yogalehrerausbildung (YLA) und offene Klassen & Kurse

- Auf einen Blick
- Generelles
- Lüftungs- und Reinigungskonzept
- Verhalten vor, während und nach dem Unterricht

- Übersicht Teststationen
- Quellen

Hygienevorschriften

YLA & offene Klassen/Kurse

HYGIENEKONZEPT

Auf einen Blick

Für den Unterricht in unserer Yogaschule liegt ein **durchdachtes Hygienekonzept** vor.

In unserer Yogaschule bieten wir auf über 100m² **Platz für 12 YogaschülerInnen** unter Einhaltung der entsprechenden Hygienevorschriften.

Die **Teilnahme erfolgt unter vorheriger Anmeldung** und ist festen Kursen bzw. Klassen zugeordnet.

Die **Nachverfolgbarkeit** der Kontakte ist zu jedem Zeitpunkt gewährleistet.

Unsere Yogalehrenden sind in puncto Hygienekonzept **geschult** und achten auf die Einhaltung der Hygienevorschriften durch sich selbst und die Teilnehmenden.

Die einzuhaltenden Hygienevorschriften werden den Teilnehmenden **vor Unterricht zur Verfügung gestellt**. Das **Hygienekonzept liegt zudem aus**.



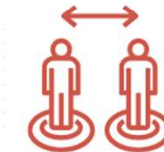
HYGIENEKONZEPT



Maskenpflicht



Testpflicht bzw. 3G



Mindestabstand



Hände desinfizieren



Eigenes Equipment



Sei bitte pünktlich!

HYGIENEKONZEPT

Generelle Sicherheits- und Hygieneregeln



Bist du fit? Wir bitten dich, nur zu uns zu kommen, wenn

- du dich rundum gesund und munter fühlst
- **3Gs:** einen offiziellen Nachweis darüber hast, dass du nachweislich nicht an einer SARS CoV-2-Infektion erkrankt (s. Testpflicht Nr. 1), genesen oder geimpft bist
- du in den letzten 14 Tagen keinen Kontakt zu COVID19-Fällen hattest
- du in den letzten 14 Tagen keinen Kontakt mit Personen hattest, die einer Quarantänemaßnahme unterliegen
- du nicht an Symptomen wie Atemnot, Husten, Schnupfen oder Verlust des Geruchs- und Geschmacksinnes leidest, egal welcher Schwere
- du dich nicht zuvor in einem “Corona-Risikogebiet” aufgehalten hast

HYGIENEKONZEPT

Lüftungskonzept



Wir sorgen für frische Luft! Indem wir

- ca. alle 15 Minuten beide Fenster und die Türe im Yogaraum öffnen und für mind. 5 Minuten für Durchzug sorgen
- alle Fenster im Eingangsbereich sowie in Küche und Umkleide durchgehend geöffnet sind, sofern sich hier Menschen unter Einhaltung der Hygienevorschriften aufhalten

HYGIENEKONZEPT

Reinigungskonzept



Wir machen sauber! Indem wir

- alle Türgriffe und Kontaktflächen nach jeder Yogastunde reinigen und desinfizieren
- beide Toiletten nach jeder Yogastunde reinigen und desinfizieren
- die Matten, die als Unterlage für deine eigene Yogamatte dienen, nach jeder Yogastunde mit bereitgestellten Mattensprays desinfizieren und reinigen
- regelmäßig saugen und wischen

HYGIENEKONZEPT

Ankommen bei uns.



- **Bist du fit?** Wir bitten dich, nur zu uns zu kommen, wenn du dich rundum gesund und munter fühlst und die generellen Sicherheits- und Hygieneregeln von Seite 5 einhältst .
- **Testpflicht bzw. 3G!** Bringe einen offiziellen Nachweis deines negativen Coronatestergebnis (PCR <48h oder POC-Antigen <24h), deiner Impfung oder deiner Genesung mit zeige ihn deinen Yogalehrenden. Die Testpflicht entfällt für zweifach Geimpfte und Genesene mit **Nachweis**.
- **Maskenpflicht!** Wir bitten dich, vor Betreten der Schule und bis zu deinem Ankommen auf der Matte, eine FFP2-Maske bzw. die momentan mögliche Maske zu tragen.
- Wenn du ankommst, **desinfiziere bitte deine Hände** mit dem von uns bereitgestellten Desinfektionsmittel, danach Händewaschen im Bad
- **Bitte komme, wenn möglich, schon umgezogen**, ansonsten gilt 1 Person in der Umkleide. Schuhe sind im Vorraum auszuziehen.
- **Bringe bitte deine eigene Yogamatte und Equipment wie Kissen, Decke, Handtuch fürs Bad und warme Kleidung mit**
- Lege deine Matte bitte auf eine der **bereits ausgelegten Matten** im Yogaraum, um den Sicherheitsabstand einzuhalten
- Halte stets den **Abstand von 1,5m**, in den Gängen nacheinander, nicht nebeneinander laufen. **Achte auf „Gegenverkehr“**.
- Wir **öffnen die Türen der Yogaschule** 15 Minuten vor Kursbeginn
- **Komm bitte pünktlich! Die Türen schließen 5 Minuten vor Kursbeginn.** Eine späteres Erscheinen können wir nicht berücksichtigen, die Kursgebühr wird jedoch berechnet.

HYGIENEKONZEPT

Während und nach dem Yogaunterricht



- **Teilnahme** nur unter Abgabe der Kontaktdaten möglich bzw. via Buchung eversports möglich (Nachverfolgung)
- **Desinfektionsmittel** stehen für dich im Yogaraum jederzeit bereit
- **Auf deiner Matte** kannst du deine Maske abnehmen
- **Frische Luft:** Wir lüften regelmäßiges während des Yogaunterrichts in der gesamten Yogaschule – bitte warm anziehen
- **Sanfte Atemübungen und sanfter Sonnengruß** sind nach Absprache mit dem Gesundheitsamt möglich
- **Hands-On**, also händische Berührung und Korrekturen durch den Lehrerenden sind laut Gesundheitsamt ebenfalls unter Maskenpflicht des Lehrenden möglich.
- **Alle Kontaktflächen**, Türgriffe und Matten werden nach den Yogastunden desinfiziert
- Ein **Verbleib in der Yogaschule** ist nach der Yogastunde nicht möglich

TESTSTATIONEN

Im Raum Bamberg

Teststationen in Bamberg

→ [Link zu allen Teststationen in Bamberg](#)

