

für den Yoga- und Meditationsunterricht

Yoga- und Meditationsunterricht in den Räumlichkeiten von So Ham Yoga

Geltende Verordnung: es gilt die Verordnung zum Schutz vor Neuinfizierungen mit dem Coronavirus SARS-CoV-2 (Coronaschutzverordnung – CoronaSchVO) in der jeweils gültigen Fassung

Geplanter Wiederbeginn KW 21

Raumgröße: 43,2 qm, der Raum ist durch große Fenster gut belüftbar.

Anzahl Personen: 6, incl. Kursleitende (Berücksichtigung der Regelung 7 qmⁱ pro Person), ein Mindestabstand von 1,5 m zwischen den Matten wird eingehalten. Auf dem Boden des Raums befinden sich entsprechende Markierungen für die Teilnehmenden

1. Anmeldung

Schriftlich, telefonisch oder per Mail

geänderte Teilnahmebedingungen: die Teilnehmer unterschreiben, dass Sie über das Hygienekonzept informiert wurden und dass die Hygienemaßnahmen eingehalten werden. Diese Information ist durch Aushänge, Email, Newsletter und auf der Homepage einsehbar. Teilnehmende dürfen nur zum Unterricht erscheinen, wenn Sie gesund sind und ggf. die Teilnahme mit Ihrem Arzt abgeklärt haben. Die Teilnahme am Unterricht erfolgt auf eigenes Risiko.

Mit der Anmeldung akzeptieren die Teilnehmer den geänderten Unterrichtsablauf.

2. Hygieneinformationen

Hygieneinformationen werden regelmäßig aktualisiert und an die Vorgaben der jeweils gültigen Coronaschutzverordnung (CoronaSchVO) angepasst.

3. Wartebereich vor den Räumlichkeiten:

Sofern notwendig ist außerhalb der Räumlichkeiten an den Bodenmarkierungen im Mindestabstand von 1,5 m auf den Zutritt warten. Es ist immer ein Mindestabstand von 1,5 Metern einzuhalten.

4. Betreten der Räumlichkeiten

Betreten der Räumlichkeiten mit Mund-Nasen-Bedeckung. Dieser ist von den Teilnehmenden und den Lehrenden auf den Fluren und Toiletten zu tragen. Der Empfang ist durch eine transparente Abtrennung geschützt. Die Hände sind mit dem bereitgestellten Desinfektionsmittel zu desinfizieren.

5. Flure und allgemeine Flächen der Räumlichkeiten:

Der zwingend vorgeschriebene Mindestabstand von 1,5 m wird in den Räumen und auf den Fluren und Toiletten eingehalten. Schilder und Personal weisen darauf hin. Auf den Fluren ist immer auf der rechten Seite zu gehen, bei Engpässen gilt die Einbahnstraßenregelung, um die Mindestabstände zu gewährleisten. Das Betreten des Unterrichtsraumes erfolgt im Abstand von 2 Metern zwischen den Teilnehmern. Die Teeküche ist geschlossen. Die Umkleidekabinen dienen lediglich zur Ablage von Schuhen und ggf. Taschen.

6. Eintritt in den Übungsraum,

einzelnen, im Abstand von 2 Metern. Hände müssen mit bereitgestelltem Desinfektionsmittel desinfiziert werden.

Teilnehmer müssen in Sportsachen kommen, möglichst ohne Sporttasche, Schuhe dürfen im Wartebereich gewechselt werden, TN werden darauf hingewiesen, dass die Fenster geöffnet bleiben (**geeignete Bekleidung**)

7. Übungsraum:

Belegung unter Einhaltung der Sicherheitsabstände und der qm-Regelung s.o.
Es werden keine Utensilien und keine Matten zur Verfügung gestellt.

Jeder Teilnehmer bringt die benötigten Utensilien, wie Yogamatte, Meditationskissen, Handtuch, Trinken, Decke, o.ä. für die Entspannungsphasen selbst mit.

Raum wird nach jeder Einheit 15 min gelüftet.

Während des Unterrichts bleiben 3 Fenster, gekippt.

8. Platzanweisung

Die TN erhalten einen festen Platz, dieser darf während der Unterrichtseinheit nicht verlassen werden, Ausnahme: Gang zur Toilette, hier ist darauf hinzuweisen, dass der Sicherheitsabstand eingehalten und eine Mund-Nasen-Bedeckung getragen wird. Alle mitgeführten Gegenstände bleiben am zugewiesenen Platz. Auf sachgemäße Lagerung (Unfallverhütung) wird geachtet.

9. Unterricht:

findet ohne Mund-Nasen-Bedeckung statt. Die Mund-Nasen-Bedeckung ist in Griffweite zu lagern. Teilnehmende und Lehrende achten auf Husten- und Nießregeln, sowie eine gute Händehygiene.

Auf atemintensive Übungen wird verzichtet.

Körperkontakt, wie z.B. Hilfestellung, Korrekturen oder Partnerübungen sind nicht erlaubt.

Verlassen des Raums in umgekehrter Reihenfolge des Eintritts. Der Gruppenwechsel erfolgt kontaktlos.

Eine Verweildauer in den Räumlichkeiten außerhalb der Unterrichtszeit ist nicht erlaubt. Wer an keinem Kurs teilnimmt, verlässt das Gebäude. Eine Beratung unter Einhaltung des Mindestabstandes ist erlaubt.

10. Dokumentation der Anwesenheit:

Es wird eine Anwesenheitsliste geführt. Durch die Daten der Anmeldung sind Kontakte jederzeit nachvollziehbar. Die Listen werden gemäß den Aufbewahrungsfristen archiviert. Die Erlaubnis zur Weitergabe von persönlichen Daten für die Kontaktpersonennachverfolgung an das zuständige Amt ist Voraussetzung für die Teilnahme und wird auf einem gesonderten Dokument erteilt.

11. Lehrende:

erhalten eine Einweisung in den Hygieneplan und gewährleisten, dass der Mindestabstand von 1,5m eingehalten wird. Bei jeglichen Krankheitssymptomen darf der Lehrende die Kurstunde nicht halten. Im Fall einer Verletzung bei Teilnehmenden achtet der Lehrende darauf, dass die Mund-Nasen-Bedeckung angelegt wird.

12. Reinigung:

Die Reinigung der Kursräume und Toiletten erfolgt täglich nach Ende des Betriebs. Auf die besondere Reinigung der Handkontaktflächen (Klinken, Tischoberflächen) und der Toiletten wird geachtet. Desinfektionsmittel steht zur Verfügung.

ⁱ Entsprechend „Anlage „Hygiene- und Infektionsschutzstandards“ zur CoronaSchutzVO NRW“ „hygiene-und-infektionsschutzstandards-zur-coronaschvo-vom-8-mai-2020_Auszug Fitnessstudios.pdf“ siehe https://www.land.nrw/sites/default/files/asset/document/2020-05-01_anlage_hygiene-und_infektionsschutzstandards_zur_coronaschvo_nrw_ab_04.05.2020.pdf