

Hygienekonzept für YOGA-Kurse im Präsenzunterricht mit Petra Mertens

1. Mund-Nasen-Schutz (Maske)

Das Tragen einer Maske ist im FAM und in der Zauberflöte auf den Fluren und Toiletten verpflichtend, weil die Abstandsregeln dort nicht zwingend eingehalten werden können. Nicht verpflichtend ist das Tragen einer Maske auf der Yoga-Matte im Kursraum, weil dort die Abstandsregelung gewährleistet ist. Die Maske muss durchgehend eng anliegend über Mund und Nase getragen und bei Durchfeuchtung gewechselt werden; sie darf während des Tragens nicht (auch nicht unbewusst) zurechtgezupft und auch nicht um den Hals getragen werden. Im Fall von Husten oder Niesen muss die Niesetikette eingehalten werden. Sollte sich bereits Zuhause mehrmaliges/häufiges Husten/Niesen melden, bitten ich um ein Zuhause bleiben und in diesem Fall mit dem YOGA-Video zu üben oder sich für die ONLINE-LIVE-Stunde anzumelden.

2. Zugänge und Wegeleitsystem

Auf den Treppen muss ganz rechts gegangen werden, so dass der Mindestabstand von 1,5 Metern eingehalten werden kann. An den Hauseingängen stehen in den Eingangsbereichen Desinfektionsmittelspender. Um eine „Gruppenbildung“ in Eingangsbereichen, Fluren und Toiletten zu vermeiden, beginnen die Kurse 15 Minuten zeitversetzt

3. Räumlichkeiten

Die Gestaltung der Räumlichkeiten ist von dem Zugang zum Raum und zum Platz, den Belüftungsmöglichkeiten und dem Zugang zu Treppenhäusern, Toiletten und Waschgelegenheiten so gestaltet, dass der vorgegebenen Mindestabstand von 1,5 Metern zwischen zwei Personen zu jedem Zeitpunkt eingehalten werden kann. In den Kursräumen ist durch den gekennzeichneten YOGA-Matten-Abstand der gesetzlich verordnete Mindestabstand gewährleistet.

4. Sanitärbereich

In den Sanitärbereichen sind ausreichend Waschbecken vorhanden, die mit Seife und Papierhandtüchern ausgestattet sind. Die Toiletten dürfen nur einzeln betreten werden. Auf Mindestabstand mit Mundnasenschutz ist im Sanitärbereich und auch im ganzen Kursraum zu achten.

5. Lüften

Ein regelmäßiges Lüften des Unterrichtsraums, möglichst ein Stoßlüften/Querlüften bei weit geöffneten Fenster, wird generell zur Verbesserung der Luftqualität und zum Luftaustausch durchgeführt. Die Fenster bleiben 10 min geöffnet und auch während des Unterrichts bleibt stets mindestens ein Fenster geöffnet.

6. Unterhaltsreinigung und desinfizierende Reinigung von Oberflächen

Eine Reinigung erfolgt mehrmals täglich. Türgriffe, Treppengeländer und Lichtschalter werden täglich feucht gereinigt. Mindestens einmal täglich erfolgt eine desinfizierende Reinigung der WC-Anlagen. Die nötigen YOGA-Hilfsmittel werden vom Kursleiter NICHT zur Verfügung gestellt. Die KursteilnehmerInnen müssen ihre eigenen YOGA-Hilfsmittel (das sind z.B. eine rutschfeste Yoga-Matte, zwei Blöcke, eine Decke, ein Yoga-Gurt) selbst mitbringen.

WICHTIG: Wer seine Hilfsmittel vergisst, kann nicht mit üben.

7. Nachverfolgung der Teilnehmenden

Es finden nur Veranstaltungen mit namentlicher Registrierung statt, um eine etwaige Nachbefragung bzw. Kontakt-Nachverfolgung zu ermöglichen. Die Dokumentation der Anwesenheit erfolgt anhand von Teilnehmerlisten mit Angabe von Namen, Telefonnummer und Uhrzeit.

8. Vorerkrankungen

Personen mit bestimmten Vorerkrankungen werden gebeten, Rücksprache mit ihrem Arzt/ihrer Ärztin zu nehmen; die Verantwortung dafür liegt bei jedem selbst.

9. Ausschluss vom Unterricht

Die Teilnahme am Unterricht ist für symptomatisch erkrankte Personen nicht möglich.

10. Personenkreis der Teilnehmer

Nur schriftlich zur Kurseinheit angemeldete Teilnehmer dürfen die Räume betreten.

11. Hygienekonzept

Alle Teilnehmer haben vorab das vorliegende Hygienekonzept erhalten und die wichtigsten Dinge werden von mir als Kursleiter nochmal erklärt. Ebenso ist das spezifische Hygienekonzept in dem jeweiligen Veranstaltungsgebäude (z.B. FAM) verpflichtend einzuhalten.