

Hygienekonzept im Vijnana Yoga Studio München

(Exemplar für Dozent*innen)

Stand: 9.7.2021

auf **Grundlage** der gemeinsamen Bekanntmachung der Bayerischen Staatsministerien des Innern, für Sport und Integration und für Gesundheit und Pflege vom 1. Juli 2020, Az. H1-5910-1-28 und G54m-G8390-2020/3996-53 (Corona-Pandemie: Rahmenkonzept Sport)

Unterricht während der Corona-Pandemie

In der derzeitigen Corona-Pandemie besteht unser Ziel darin, weiterhin eine sichere Umgebung und einen Ort des Friedens für jede*n an unserem Yogastudio bereitstellen zu können. Dies ist in starkem Maße davon abhängig, dass wir gemeinsam an diesem Ziel arbeiten. Dozent*innen und Teilnehmende sowie das Team der Mietgemeinschaft tragen gemeinsam Verantwortung dafür, das Infektionsrisiko so gering wie möglich zu halten. Daher verpflichten wir uns, uns gemäß diesem Hygienekonzept zu verhalten. Dieses Hygienekonzept gilt sowohl für den Yogaunterricht als auch für alle anderen Kurse, Workshops und Veranstaltungen, die im Yogastudio stattfinden. Die Teilnahme an allen Kursen und Veranstaltungen ist stets freiwillig und erfolgt auf eigenes Risiko.

Daten auf einen Blick:

Yogastudio	Vijnana Yoga Studio München, Orleansstraße 45a, Rückgebäude, 81667 München
Raummaße	Übungsraum ca. 70 qm, Übungsfläche ca. 54 qm
Max. Personenanzahl unter Berücksichtigung der Raumgröße/ Abstand von 1,5 m	10 (inkl. Dozent*in)
Mietgemeinschaft Vijnana Yoga Studio München GBR	Angelika Bindewalt, Eva Oberndörfer, Julia Schmitt

Maßnahmen im Yogastudio

1. Aufenthaltsräume und Yoga-Übungsraum

- Hinweisschilder zu den allgemeinen Hygienemaßnahmen werden sichtbar angebracht.
- Der Übungsraum lässt sich durch das Öffnen der zwei großen Fenster und der Eingangstüre gut lüften.
- Die Anzahl der Übenden ist der Größe des Übungsraums angepasst (zu jeder Seite der Übungsmatte besteht bis zu der nächsten Matte ein Abstand von mind. 1,5 m). Die Bodenmarkierungen geben Hinweise auf den geforderten Mindestabstand.

2. Hygiene

- Der Übungsraum wird wöchentlich gereinigt.
- Die Sanitärräume (WC und Waschraum) verfügen über Handwaschbecken, Seifenspender und Papierhandtücher. Diese werden wöchentlich gereinigt und alle Armaturen desinfiziert.
- Flächen-Desinfektionsmittel und Hand-Desinfektionsspender (anti-viral) stehen bereit.
- Der Übungsraum wird vor und nach dem Unterricht sowie idealerweise auch während des Unterrichts gelüftet. Ist ein kontinuierliches Lüften nicht möglich, muss alle 20 Minuten für 3-5 Minuten stoßgelüftet werden.

3. Verhalten

- Die maximale Anzahl von 10 Personen im Raum sowie der Mindestabstand von 1,5 m zu anderen Personen wird stets eingehalten.
- Die Teilnehmenden und Dozent*in vereinbaren Verhaltensregeln (siehe Abschnitt „Regeln zur Kursteilnahme“) und verpflichten sich zur Einhaltung dieser Regeln.

4. Unterrichtsinhalte

- Die Unterrichtspraxis wird so geplant, dass sehr intensives Üben vermieden wird, um eine hohe Konzentration potenzieller Viren in der Luft zu vermeiden.
- Der Körperkontakt zwischen Teilnehmenden/Dozent*innen wird vermieden, auf manuelle Korrekturen und Partnerübungen wird verzichtet.

5. Kontaktpersonennachverfolgung

- Die Dozent*innen erfassen in jeder Unterrichtseinheit die Teilnehmenden namentlich und verfügen über deren Kontaktdaten (Telefonnummer und/oder E-Mail-Adresse).

Regeln für die Kursteilnahme

Um auch während der Corona-Pandemie Kurse im Vijnana Yoga Studio abhalten zu können, müssen wir einige wichtige Regeln beachten. Alle Teilnehmenden verpflichten sich auf die Einhaltung dieser Regeln.

1. ZUHAUSE

Für die Teilnahme im Unterricht ist es wichtig, dass wir unsere Gesundheit und die Gesundheit unseres Umfelds im Blick behalten. So können wir Einfluss darauf nehmen, ob wir eine ansteckende Krankheit in den Übungsraum mitbringen. Hygienemaßnahmen unterstützen die Eindämmung eines Infektionsrisikos im Übungsraum.

Gesundheit

Fragen, die vor jeder Teilnahme geklärt werden:

- Habe ich oder jemand aus meinem täglichen Umgang Symptome, die auf eine Infektion oder mögliche Infektion hinweisen (z.B. Atemwegssymptome jeglicher Schwere, unspezifische Allgemeinsymptome, Geruch- und Geschmacksstörungen, Fieber)?
- Wurde ich in den letzten 14 Tagen positiv auf Covid-19 getestet?
- Hatte ich wissentlich Kontakt zu einer/einem an Covid-19-Erkrankten?
- Habe ich mich in den letzten 14 Tagen in einem Risikogebiet (RKI) aufgehalten und noch kein negatives Testergebnis vorliegen?

Wird eine der Fragen mit Ja beantwortet, kann am Gruppenunterricht im Raum nicht teilgenommen werden!

2. IM YOGASTUDIO

- Wenn möglich eigene Matte und ggf. Decke und andere Hilfsmittel mitbringen.
- Wenn möglich bereits umgezogen im Studio ankommen.
- Das Studio nur einzeln betreten und verlassen, stets mit Mund-Nasen-Bedeckung.
- Vor und nach den Kursen sowie während des Übens den Mindestabstand von 1,5 m zu anderen Menschen einhalten, insbesondere im Eingangsbereich und beim Umkleiden.
- Die Mund-Nasen-Bedeckung darf nur auf der Matte während des Übens abgenommen werden.
- Auf Handhygiene und Niesetikette achten und die angebotenen Möglichkeiten zur Desinfektion nutzen.
- Unsere Mitmenschen in unseren Wunsch nach Gesundheit und Wohlergehen mit einschließen.

3. BEI EINER INFEKTION MIT COVID-19

- Sollte eine **teilnehmende Person** innerhalb von 14 Tagen nach dem Unterricht ein positives Testergebnis erhalten oder erfahren, dass sie in einem Zeitraum von 14 Tagen vor dem Unterricht Kontakt zu einem bestätigten an Covid-19-Erkrankten hatte, informiert sie umgehend die Dozent*in. Diese*r informiert wiederum umgehend alle Teilnehmenden, die in den letzten 14 Tagen Kontakt zu dieser Person hatten. Sämtliche Kontaktpersonen inkl. der Dozent*in müssen sich gemäß der aktuell geltenden Bestimmungen sofort in Quarantäne begeben und testen lassen.
- Sollte ein*e **Dozent*in** innerhalb von 14 Tagen nach dem Unterricht ein positives Testergebnis erhalten oder erfahren, dass er/sie in einem Zeitraum von 14 Tagen vor dem Unterricht Kontakt zu einem bestätigten an Covid-19-Erkrankten hatte, informiert er/sie umgehend alle Teilnehmenden, die in einem Kurs Kontakt zu dieser*m Dozent*in hatten. Sämtliche Kontaktpersonen inkl. der Dozent*in müssen sich gemäß der aktuell geltenden Bestimmungen sofort in Quarantäne begeben und testen lassen.

Unterschriften Mietgemeinschaft Vijnana Yoga Studio München GbR:

Einwilligung zur Teilnahme an Kursen und Workshops im Vijnana Yoga Studio München während der Corona- Pandemie

Hiermit bestätige ich, _____,
dass ich mit der Teilnahme an Kursen, Workshops und anderen Veranstaltungen im Vijnana Yoga Studio
während der Corona-Pandemie auf eigenes Risiko einverstanden bin.

Ich habe die vom Yogastudio getroffenen Schutzmaßnahmen zur Kenntnis genommen. Die vorgeschrieben
persönlichen Hygienemaßnahmen entsprechend dem Konzept vom 1.7.2021 werde ich nach bestem
Wissen und Gewissen befolgen.

Datum

Unterschrift