

Schützen Sie sich vor dem Corona-Virus

Hygiene-Konzept des Yogazentrums Homburg (ab 07.06.2021)

Voraussetzungen zur Teilnahme am Yoga-Unterricht:

- 1. Nachweis der 2 Wochen zurückliegenden 2. Corona-Impfung oder**
- 2. Nachweis eines offiziellen Corona-Schnell-Tests (gilt 24 Stunden) oder**
- 3. Vorlage einer ärztl. Bescheinigung über die Genesung nach Corona-Erkrankung (Nachweis darf nicht älter sein als 6 Monate)**

Sonstige Teilnahmebedingungen:

- Personen mit erhöhter Körpertemperatur/Fieber und Erkältungssymptomen wie z.B. Husten dürfen am Yoga-Unterricht nicht teilnehmen.
- Die Eingangstür zum Gebäude kann per Schnappverschluss mit dem Arm aufgedrückt werden.
- Der erste Kursteilnehmer, der das Gebäude nach dem Unterricht verlässt, sichert die Eingangstür mit dem vorhandenen Holzkeil, so dass die Tür für alle Nachfolgenden in offenem Zustand ist.
- Nach Möglichkeit (wenn keine Gehbehinderung gegeben ist) sollte der Handlauf beim Treppenaufgang und Abgang nicht benutzt werden.
- Beim Treppenaufgang und Abgang zum bzw. vom Unterrichtsraum ist ein Mindestabstand von 1,50m zu anderen Personen einzuhalten.
- Schuhe und Straßenbekleidung können vor dem Übungsraum an der Garderobe abgelegt werden.
- Wenn der Umkleidebereich genutzt wird, ist sicherzustellen, dass in jedem der beiden Räume jeweils höchstens 2 Personen gleichzeitig anwesend sind. Der Eintritt, Aufenthalt und Austritt erfolgt unter Beachtung der Abstandsregelung.
- Der Mund-/Nasenschutz ist bis zum eigenen Übungsplatz zu tragen. Am Übungsplatz kann dieser Schutz abgelegt werden.
- Alle Teilnehmer am Yoga-Unterricht müssen sich mit Namen, Anschrift und Telefonnummer vor dem Kursbeginn in die vorgegebene Teilnehmerliste eintragen.
- Beim wechselseitigen Aufsuchen des Sanitärraumes ist der Mindestabstand einzuhalten und der Mund-/Nasenschutz zu tragen.
- Zu nutzende Waschmittel und Desinfektionsmittel (letzteres auf freiwilliger Basis) zur ausgiebigen Reinigung der Hände stehen im Sanitärraum ausreichend zur Verfügung.
- Zur einmaligen Benutzung stehen Textilgästhandtücher und Papierhandtücher zur Verfügung.
- Das Husten oder Niesen ist nur in die Armbeuge oder in ein Taschentuch erlaubt.

- Von Begrüßungen mit Körperkontakt ist abzusehen. Ein Zulächeln ist genau so schön.
- Was die Belegung des Übungsraumes betrifft, ist der Mindestabstand von 1,50m von Kopf zu Kopf stets einzuhalten.
- Bei Bauch- und Rückenlage in Längsrichtung des Übungsraumes ist der Mindestabstand bereits dann gegeben, wenn die Übenden „Kopf an Fuß“ liegen. Dann ist in der Regel ein Abstand von ca. 2,50m gegeben. Beim Sitzen und Stehen ist darauf zu achten, dass mittig auf der Übungsmatte Platz genommen wird.
- Der Abstand in Querrichtung ist einzuhalten, indem die Übungsmatten im äußersten Randbereich positioniert werden, so dass ein Abstand von rd. 2,00 m – aber mindestens 1,50m zwischen den Übungsmatten eingehalten wird.
- Falls die Längsrichtung vor der linken Fenstergruppe belegt sein sollte, sind die Teilnehmer in Querrichtung vor der Fenstergruppe bei Übungen in der Bauchlage und im Katzenstand gehalten, sich mit dem Kopf zur Fensterseite auszurichten, damit auch hier der Mindestabstand von Kopf zu Kopf zu den Übenden in der Längsrichtung immer gewahrt ist.
- Die Abstandsmarkierungshilfen auf dem Fußboden sind zu beachten.
- Nach Beendigung des Unterrichtes ist bis zum Verlassen des Gebäudes der Mund-/Nasenschutz anzulegen. Ein Personen-Stau beim Verlassen des Unterrichts- und Umkleidebereiches sowie beim Verlassen des Gebäudes ist zu vermeiden.
- Während des Unterrichts ist eine Mantra-Rezitation (z.B. OM) nur mental (nicht verbal) erlaubt. Auf Atemübungen, die mit verstärkter Atmung einhergehen, wird im Hinblick auf die Aerosol-Problematik während der Pandemiezeit verzichtet.
- Der Unterrichtsraum wird vor Beginn und nach Ende des Unterrichts ausreichend gelüftet. Die Fenster des Toilettenraumes und des Umkleidebereichs sind diesbezüglich während des Aufenthaltes der Yoga-Teilnehmer immer ausreichend geöffnet.
- Die Querlüftung mit 2 jeweils gegenüberliegenden Fenster wird mit einer Windmaschine verstärkt.
- Zusätzlich steht ein für den Unterrichtsraum ausreichendes Luftreinigungsgerät mit 4 Stufen-Filtration (Vorfilter, HEPA-Filter, Aktivkohlefilter, Kältekatalysator) zur Verfügung.
- Die Lüftungsklappen oberhalb der Fenster sind im Unterrichtsraum immer geöffnet zu halten.
- Alle relevante Kontaktflächen wie Türklinken werden vom Yogazentrum desinfizierend gereinigt.

Bei der Anmeldung zu einem Yoga-Kurs ist die Akzeptanz des Corona-Schutzkonzeptes zu bestätigen.