

## Allgemeine Hygieneregeln im Yogazentrum

- Beim Betreten des Zentrums ist auf einen freien Weg (Abstand von 1,5 m) zu achten.
- Desinfizieren der Hände bei dem Betreten des Zentrums.
- Die Abstandsregeln sind beim Betreten und Verlassen, ebenso beim Deponieren Eurer Privatsachen zu beachten.  
Es sind 2 Räume dafür vorhanden (rechts und links nach der Eingangstüre), um Eure Privatsachen zu deponieren. **Bitte bringt eine verschließbare Tasche oder Tüte mit, um alle Eure Privatsachen inklusive Bekleidung zu verpacken. Am besten ist es, bereits in Yoga-Bekleidung zu kommen und möglichst wenig Privatsachen mitzunehmen.**
- Die „Umkleideräume“ können vorne betreten und nach hinten heraus in den Yoga-raum verlassen werden. So muß man an den Engpässen „Tür“ und „Vorraum“ nicht aneinander vorbei.
- Dokumentation des Betretens und Verlassens der Einrichtung, um im Ernstfall eine Infektionskette nachvollziehen zu können. Bitte eigenen Kugelschreiber mitbringen oder den ausliegende Kugelschreiber selbstständig mit dem Flächendesinfizierer abwischen.
- Einwegtücher in die verschließbaren Mülleimer werfen!
- Wir bitten um eigenverantwortliche Teilnahme!  
Wer sich krank fühlt oder ist, darf nicht am Live-Unterricht teilnehmen.

## Unterricht

- Mindestabstand 1,5 Meter, maximal 1 Teilnehmer pro 7 Quadratmeter
- Die Kontaktflächen (Boden, Matte, Türklingen u.s.w.) muss und wird nach jeder Trainingseinheit durch uns desinfiziert.
- Darum bitte jeder, wenn möglich seine eigene Matte mitbringen (falls Ihr keine eigene abwaschbare Matte besitzt könnt Ihr Euch diese gerne kostenlos von mir leihen)
- Da offene Getränkespender verboten sind, bringt bitte Eure eigenen Getränke in verschließbaren Flaschen mit.
- Schüler, mit Vorerkrankungen oder die über 60 Jahre alt sind, entscheiden selbst, ob sie an dem Unterricht teilnehmen wollen.
- **In den Schulen gilt keine Maskenpflicht für Mundschutzmasken** (wie auch in der Gastronomie), darum könnt Ihr auf der Matte ohne Maske üben.
- Beim Betreten und Verlassen des Yogazentrums die Maske bitte aufsetzen, auch beim Toilettengang!
- Gott sei Dank trifft folgende Regel auf unseren Unterricht so überhaupt nicht zu: „Das Ausüben von Sportarten mit unmittelbarem Körperkontakt ist nicht erlaubt. Ebenso Sportarten die eine starke Aerosolbelastung mit sich bringen, wie zum Beispiel hochintensives Ausdauertraining.“

## Toiletten

- Seife zum Händewaschen oder Handdesinfektion steht in jedem Toilettenraum.
- Bitte Einmalhandtücher verwenden und diese in die Mülleimer mit Deckel geben.
- Flächendesinfektion, sowie Einmalhandschuhe befinden sich auch in jeder Toilette.

## Zur allgemeinen Info

Gründliches Händewaschen mit Seife stellt einen ausreichenden Schutz dar, sofern es sich nicht um Risikobereiche handelt.  
Desinfektionsmittel in Kombination mit Wasser ist nicht wirksam. Daher müssen die Hände vor der Desinfektion trocken sein.