

## **Schutz- und Hygieneplan für das Kundalini Yoga Zentrum**

### **Teilnehmerzahl**

Die Teilnehmerzahl ist auf 16 Personen begrenzt, da zwischen den Praktizierenden und YogalehrerInnen ein Abstand von 1,5 Meter eingehalten werden muss.

Es wurden Markierungen am Boden für die Yogamatten und ebenfalls Markierungen am Eingangs-, Toiletten- und Empfangsbereich angebracht, um den 1,5 Meter Abstand einzuhalten.

### **Räumlichkeiten**

Die Yogamatten werden ausschließlich vom YZ genommen und nach jeder Yogastunde vom YogalehrerInnen desinfiziert und zum Trocknen am Platz liegen gelassen. Decken, Kissen und Handtücher muss jeder SchülerIn selbst mitbringen, da unsere nicht nach einmaliger Benutzung gewaschen werden können!

Regelmäßige Belüftung der Räumlichkeiten, regelmäßige Reinigung aller häufig berührten Flächen (z.B. Türklinken, Fensteröffner, Lichtschalter, Handwaschbecken, Wasserhähne, Toilettenspülung werden vom Yogalehrer/In nach dem Yogaunterricht gereinigt.

### **Handwasch- und Desinfektionsmöglichkeiten**

Flüssigseifenspender, Papierhandtücher und Handdesinfektionsmittel ist im Toilettenbereich vorhanden, ebenfalls Handdesinfektionsmittel und Flächendesinfektionsmittel für die Matten an der Theke.

### **Umkleiden**

Verzicht auf Treffen vor oder nach der Yogastunde in der Sitzecke oder Umkleide. Wenn möglich schon in Yogakleidung kommen. Es dürfen sich nur 4 Personen gleichzeitig in der Damenumkleide und 2 Personen in der Herrenumkleide gleichzeitig aufhalten.

### **Teilnehmer Maßnahmen**

Die TeilnehmerInnen sollten sich vor dem Betreten des Yogaraums gründlich die Hände waschen.

Mund-Nasenschutz werden beim Betreten der Räume getragen. Im Unterricht ist das Tragen von Masken nicht erforderlich, da der Sicherheitsabstand gewährleistet ist.

Jeder soll seine eigene Wasserflasche mitbringen ,um Berührung des Wasserkrugs von mehreren Personen zu vermeiden. Tee wird in dieser Zeit nicht bereit gestellt aus dem gleichen Grund.

### **Yogalehrer/Innen**

An der Theke ist eine Plexiglasscheibe als Spuckschutz aufgestellt.

Die Namen und Anwesenheitszeiten mit Telefonnummer der TeilnehmerInnen sind in einer zusätzlichen Liste zu dokumentieren. Diese Dokumentation kann dem Gesundheitsamt zur Verfügung gestellt werden, um die geltende Meldepflicht in Falle einer Erkrankung nach dem Unterricht zu gewährleisten.

TeilnehmerInnen mit Infekt-Zeichen dürfen nicht teilnehmen. Bei bestehenden Vorerkrankungen sollte vor der Teilnahme eine Rücksprache mit dem Hausarzt, der Hausärztin oder anderen behandelnden Fachärzten erfolgen.

Die TeilnehmerInnen sind vor der Yogastunde auf die Hygiene- und Schutzmaßnahmen wie Husten- und Nieß-Etikette, Händehygiene und der Abstandsregeln hinzuweisen.

Für Notfälle haben wir Mund und Nasenschutz Masken (falls jemand seinen vergessen hat) im Plexiglaswürfel (in dem auch die Kasse ist) für 2,00 € zum Verkauf liegen.

### **Yogapraxis**

Eine ruhige Yogapraxis ist empfehlenswert. Jegliche Form der Anstrengung, die eine verstärkte Aerosolbildung verursacht sollte vermieden werden. Der direkte Kontakt zum YogaschülerInnen durch Haltungskorrektur ist untersagt.