

HYGIENEPLAN

Liebe Yogaübende und Besucher dieses Hauses,
aufgrund der allgemeinen gesetzlichen Regelungen und Vorschriften zur Eindämmung der SARS-CoV-2 Pandemie gelten in unserem Haus derzeit folgende Regelungen:



Von der Teilnahme an Kursen sind ausgeschlossen:
Personen, die in Kontakt mit infizierten Personen stehen oder standen, wenn seit dem letzten Kontakt noch nicht 14 Tage vergangen sind.
Personen, die Symptome eines Atemwegsinfektes oder erhöhte Temperatur aufweisen oder sich nicht völlig gesund fühlen.

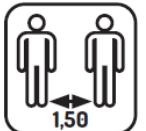


Bitte bereits umgezogen in die Stunde kommen.
Das Benutzen der Garderoben und Umkleidebereiche ist bis auf weiteres nicht erlaubt. Es dürfen lediglich die Schuhregale in den Eingangsbereichen genutzt werden.

Bitte nach Möglichkeit Jacken und Taschen im Auto lassen oder nicht mitbringen.
Trinkflaschen - wenn möglich - daheim lassen.
Auf keinen Fall mit anderen teilen.



Bitte vor der Haustüre im angeordneten 1,5 m - Abstand warten, bis alle Gehenden die Schule verlassen haben und die Yogalehrkraft zum Eintreten auffordert. Daher: bitte pünktlich kommen und nach der Stunde zügig den Raum verlassen.



Die Abstandsregel gilt auch innerhalb des Gebäudes. Das Aufhalten im Flur oder bei den Schuhregalen ist bis auf Weiteres nicht gestattet. Gespräche bitte auf Draußen mit den geltenden Abstandsregeln verlegen und auch hier auf Umarmungen und Händeschütteln verzichten.



Das Tragen einer Mund- und Nasenschutzmaske ist in den Fluren Vorschrift, nur am eigenen Platz darf sie abgenommen werden. Diese bitte auch immer über Mund und Nase tragen!
Sollte der Mund-und-Nasenschutz vergessen werden: bitte über eine andere Person die Lehrkraft informieren, so dass ein Ersatz MNS zur Verfügung gestellt werden kann. Die Schule bitte NICHT ohne MNS betreten.



Es gelten die üblichen Hygiene Etikette Regeln im Haus: Husten und Niesen in die Armbeuge, kein Händeschütteln, keine Umarmungen.



In beiden Eingangsbereichen stehen Desinfektionsmittelspender. Hände bitte vor und nach der Stunde desinfizieren.

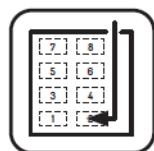


In den Unterrichtsräumen stehen Mülleimer: Vor allem Taschentücher bitte nur 1 mal verwenden und danach im Eimer entsorgen.



Es stehen bis auf Weiteres keine Fellmatten, Meditationskissen, Gurte oder Decken zur Verfügung.
Rutschfeste Matten liegen an den Plätzen aus, ebenso 2 Klötze. Diese werden nach jeder Unterrichtsstunde von den Benutzern mit einem Desinfektionsmittel abgewischt. (Steht im Raum zur Verfügung).
Als Sitzmöglichkeit stehen entweder die Klötze oder Meditationshocker zur Verfügung.

Eigene Matten, Decken oder Kissen dürfen mitgebracht werden, diese dürfen allerdings bis auf Weiteres nicht in der Schule deponiert werden.



Die Plätze in den Räumen sind mit Klebebandern gekennzeichnet, um die Abstandsregelung einzuhalten. Bitte die Räume mit den entferntesten Plätzen zuerst auffüllen.



Beim Gang auf die Toilette bitte den Mundschutz tragen. Anschließend gründliches Händewaschen und die Türklinken und Lichtschalter nach Möglichkeit mit dem Ellbogen bedienen.



Die Unterrichtsräume werden mehr gelüftet als sonst. Bitte durch entsprechende Kleidung und warmen Socken für die eigene Wohlfühltemperatur sorgen.



Achtsames
Yoga
Asperden