

Schutz- und Hygienekonzept für den Präsenzunterricht im Yogazentrum Schwabing

(unter Beachtung der gemeinsamen Bekanntmachung der Bayerischen Staatministerien des Innern, für Sport und Integration und für Gesundheit und Pflege vom 10. Juni 2021 „Corona-Pandemie: Rahmenkonzept Sport“)

Organisatorisches:

1. Mit dem vorliegenden Konzept erfüllt das Yogazentrum die notwendige Erstellung eines standort- und sportartspezifischen Schutz- und Hygienekonzepts und beachtet dabei die geltende Rechtslage sowie die allgemeinen Schutz- und Hygieneauflagen. Das Konzept wird auf Verlangen der zuständigen Kreisverwaltungsbehörde vorgelegt.
2. Das Yogazentrum kontrolliert die Einhaltung der standort- und sportartspezifischen Schutz- und Hygienekonzepte und ergreift bei Nichtbeachtung entsprechende Maßnahmen. Gegenüber Personen, welche die Vorschriften nicht einhalten, wird vom Hausrecht Gebrauch gemacht. Soweit das Yogazentrum sich aus den Konzepten ergebenden Pflichten durch geeignete Maßnahmen (z.B. vertragliche Nutzungsvereinbarung) auf Nutzer überträgt, hat es stichprobenartig die Erfüllung zu kontrollieren.
3. Das Yogazentrum kommuniziert die Notwendigkeit der Einhaltung der Sicherheitsmaßnahmen.
4. Das Yogazentrum schult die Kursleiter und informiert alle Teilnehmenden über allgemeine und spezifische Hygienevorschriften. Personen mit akuten respiratorischen Symptomen jeglicher Schwere (wie z.B. Atemnot, Husten, Schnupfen) sind vom Übungsbetrieb ausgeschlossen.
5. Gastronomische Angebote, wie die Bereitstellung von Wasser und Tee, werden für die Zeit der Corona-Pandemie eingestellt.

Generelle Sicherheits- und Hygieneregeln zur Teilnahme am Yoga-Unterricht:

1. Ausschluss von der Teilnahme für Personen
 - mit einer nachgewiesenen SARS-CoV-2-Infektion
 - mit Kontakt zu COVID-19-Fällen in den letzten 14 Tagen
 - die einer Quarantänemaßnahme unterliegen
 - mit unspezifischen Allgemeinsymptomen und respiratorischen Symptomen jeder Schwere (wie z. B. Atemnot, Husten, Schnupfen) oder für eine Infektion mit SARS-CoV-2 spezifische Symptome (Verlust des Geruchs- oder Geschmacksinnes)Sollten Teilnehmende während des Aufenthalts Symptome entwickeln, wie z.B. Fieber oder Atemwegsbeschwerden, so haben diese umgehend das Yogazentrum zu verlassen.
2. Ab einer 7-Tage-Infektionsinzidenz gilt indoor der 3G-Grundsatz. Somit wird in diesem Fall nur Geimpften, Genesenen oder aktuell Getesteten Zugang zum Kurs gewährt. Der entsprechende Nachweis muss der Kursleitung vor dem Kurs vorgelegt werden.
3. Die Zahl der gleichzeitig im Innenbereich anwesenden Personen ist so festgelegt, dass auch bei Erreichen der Personenhöchstzahl die Einhaltung des Mindestabstands von 1,5 m zu jeder Zeit gewährleistet werden kann. Das Mindestabstandsgebot von 1,5 m ist während des gesamten Aufenthalts zu beachten, auch beim Warten vor dem Haus, beim Betreten und Verlassen des Yogazentrums sowie im WC-Bereich. Warteschlangen sind nach Möglichkeit zu vermeiden. Das Mindestabstandsgebot gilt nicht für Personen, die nach den geltenden Regelungen im Verhältnis zueinander von den Kontaktbeschränkungen befreit sind.
4. Es ist grundsätzlich eine OP-Maske zu tragen, ausgenommen beim Üben auf der Yogamatte.
5. Es werden ausreichend Waschgelegenheiten, Flüssigseife, Einmalhandtücher und Händedesinfektionsmittel für eine regelmäßige Händehygiene bereit gestellt.

Umsetzung der Schutzmaßnahmen: Vor Beginn des Yoga-Präsenzunterrichts

1. Alle Teilnehmenden werden vorab schriftlich per E-Mail oder per Post sowie in den Studioräumen per Aushang darauf hingewiesen, dass bei Vorliegen von Symptomen einer akuten Atemwegserkrankung jeglicher Schwere, von Fieber oder SARS-CoV-2 spezifischen Symptomen das Betreten des Yogazentrums untersagt ist. Das Yogazentrum ist darüber hinaus weder berechtigt noch verpflichtet, in diesem Zusammenhang eigenständig Gesundheitsdaten der Nutzer zu erfassen. Die Teilnehmenden werden vorab in geeigneter Weise über diese Ausschlusskriterien informiert. Sollten Teilnehmende während des Aufenthalts Symptome entwickeln, so haben diese umgehend das Yogazentrum zu verlassen.
2. Die Teilnehmenden werden über das Abstandsgebot, die Tragepflicht einer FFP2-Maske in geschlossenen Räumen und über die Reinigung der Hände mit Seife und fließendem Wasser oder Handdesinfektion informiert. Sie werden durch Aushänge auf die regelmäßige Händehygiene hingewiesen.

Umsetzung der Schutzmaßnahmen: Während des Yoga-Präsenzunterrichts

1. Insbesondere beim Betreten und Verlassen des Yogazentrums sind Warteschlangen zu vermeiden. Aus diesem Grund wird zwischen den gruppenspezifischen Übungseinheiten mindestens ein Zeitabstand von 30 Minuten eingeplant, in denen die fertige Gruppe das Studio verlassen und die neue Gruppe das Studio betreten kann. Die Teilnehmenden werden zudem gebeten, das Studio unter Wahrung des Mindestabstandsgebots einzeln zu betreten.
2. Den Teilnehmenden sowie den Kursleitern werden ausreichend Waschgelegenheiten, Flüssigseife, Handdesinfektion und Einmalhandtücher bereitgestellt. Das WC wird mit Seifenspendern, Handdesinfektion und Einmalhandtüchern ausgestattet. Die Teilnehmenden werden mittels Aushängen auf die regelmäßige Händehygiene hingewiesen.
3. Der Umkleidebereich darf nur unter Einhaltung des Mindestabstands, d.h. in Ausnahmefällen von einer Person genutzt werden. Die Teilnehmenden werden gebeten, möglichst bereits in ihrer Yogakleidung zum Unterricht zu erscheinen.
4. Im WC-Bereich ist auf den Mindestabstand zu achten. Warteschlangen sind möglichst zu vermeiden. Das WC-Fenster bleibt während des Kursbetriebs durchgehend geöffnet. Weitere Sanitäranlagen wie Duschen stehen im Yogazentrum nicht zur Verfügung.
5. Die Gruppengröße der Kurse wird entsprechend der standortspezifischen Gegebenheiten angepasst. Unter Wahrung des Mindestabstandsgebots von 1,5 m wird die Teilnehmerzahl auf 10 begrenzt (siehe Grundriss im Anhang). Inklusiv der Kursleitung sind somit maximal 11 Personen anwesend. Diese Zahl darf zu keinem Zeitpunkt überschritten werden.
6. Alle Kurstermine werden vorab von den Teilnehmenden gebucht. Die Kurse werden mit festen Gruppen und regelmäßigen Terminen abgehalten. Die Teilnehmenden bleiben nach Möglichkeit dem festen Kursverband zugeordnet, der in der Regel von einer festen Kursleitung betreut wird. Auf diese Weise wird sicher gestellt, dass die Personenhöchstzahl zu keinem Zeitpunkt überschritten wird.
7. Um eine Kontaktpersonenermittlung im Falle eines nachträglich identifizierten COVID-19-Falles unter Teilnehmenden und Kursleitern zu ermöglichen, wird eine Dokumentation mit Angaben von Namen und sicherer Erreichbarkeit (Telefonnummer oder E-Mail-Adresse bzw. Anschrift) einer Person je Hausstand und Zeitraum des Aufenthaltes geführt. Eine Übermittlung dieser Informationen wird ausschließlich zum Zweck der Auskunftserteilung auf Anforderung gegenüber den zuständigen Gesundheitsbehörden erfolgen. Die Dokumentation wird so verwahrt, dass Dritte sie nicht einsehen können und die Daten vor unbefugter oder unrechtmäßiger Verarbeitung und vor unbeabsichtigtem Verlust oder unbeabsichtigter Veränderung geschützt sind. Die Daten werden nach Ablauf eines Monats vernichtet. Die Teilnehmenden werden bei der Datenerhebung entsprechend den Anforderungen an eine datenschutzrechtliche Information gemäß Art. 13 der Verordnung (EU) 2016/679 in geeigneter Weise über die Datenverarbeitung informiert.
8. Die gruppenbezogenen Übungseinheiten werden auf höchstens 120 Minuten beschränkt. Danach wird für ausreichenden Frischluftaustausch gesorgt. Zwischen verschiedenen gruppenbezogenen Übungseinheiten wird mindestens ein Zeitabstand von 30 Minuten eingeplant, sodass ein ausreichender Frischluftaustausch stattfinden kann.
9. Zur Gewährleistung eines regelmäßigen Luftaustausches während des Kursbetriebs werden die Fenster des Übungsraumes alle 20 Minuten für mindestens 5 Minuten komplett geöffnet. Die Fenster im WC- und Umkleidebereich bleiben durchgehend geöffnet. Die Pausen werden für ein komplettes Lüften aller Studioräume genutzt. Der Außenluftanteil in den gesamten Räumlichkeiten wird dadurch so weit wie möglich erhöht.
10. In den gesamten Räumlichkeiten gelten erhöhte Hygienestandards: Fußböden, Oberflächen, Türklinken, Fenstergriffe etc. werden vom Yogazentrum regelmäßig gereinigt, bzw. desinfiziert.

München, den 04.09.2021

Yogazentrum Schwabing, Kristina Weiss

Anlagen:

- Verhaltensregeln für die Teilnahme am Präsenzunterricht im Yogazentrum Schwabing
- Grundriss Yoga-Übungsraum mit Aufteilung der Matten

München, den 04.09.2021

Verhaltensregeln für die Teilnahme am Präsenzunterricht im Yogazentrum Schwabing

Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer,

als Yogapraktizierende sind wir uns unserer gesellschaftlichen Verantwortung während der Corona-Pandemie bewusst und informieren euch hiermit vorab per E-Mail oder per Post über die bis auf Weiteres im Yogazentrum geltenden Verhaltensregeln. Diese werden auch im Yogazentrum ausgehängt.

Alle Teilnehmenden am Unterricht im Yogazentrum verpflichten sich auf die Einhaltung dieser Regeln. Wir bitten um Verständnis, dass ein Betreten unseres Studios sowie eine Teilnahme am Yogakurs leider nicht möglich ist, sollten diese nicht eingehalten werden können.

Generelle Sicherheits- und Hygieneregeln:

1. Eine Teilnahme ist nicht möglich, wenn ihr
 - eine nachgewiesene SARS-CoV-2-Infektion habt.
 - in den letzten 14 Tagen Kontakt zu COVID-19-Fällen hattet.
 - einer Quarantänemaßnahme unterliegt.
 - unspezifische Allgemeinsymptome und respiratorische Symptome jeder Schwere (wie z. B. Atemnot, Husten, Schnupfen) oder für eine Infektion mit SARS-CoV-2 spezifische Symptome (Verlust des Geruchs- oder Geschmacksinnes) habt.Solltet ihr während des Aufenthalts Symptome entwickeln, wie z.B. Fieber oder Atemwegsbeschwerden, möchten wir euch zum Schutz aller bitten, den Kurs vorzeitig abzubrechen.
2. Ab einer 7-Tage-Infektionsinzidenz gilt indoor der 3G-Grundsatz. Somit können wir dann nur Geimpften, Genesenen oder aktuell Getesteten Zugang zum Kurs gewähren. Bitte habt somit immer euren entsprechenden Nachweis dabei, um ihn der Kursleitung vor dem Kurs vorzulegen.
3. Die Zahl der gleichzeitig im Innenbereich anwesenden Personen ist so festgelegt, dass auch bei Erreichen der Personenhöchstzahl die Einhaltung des Mindestabstands von 1,5 m zu jeder Zeit gewährleistet werden kann. Das Mindestabstandsgebot von 1,5 m ist während des gesamten Aufenthalts zu beachten, auch beim Warten vor dem Haus, beim Betreten und Verlassen des Yogazentrums sowie im WC-Bereich und dem Umkleidebereich. Warteschlangen sind nach Möglichkeit zu vermeiden. Das Mindestabstandsgebot gilt nicht für Personen, die nach den geltenden Regelungen im Verhältnis zueinander von den Kontaktbeschränkungen befreit sind.
4. Bitte tragt grundsätzlich eine OP-Maske, ausgenommen beim Üben auf der Yogamatte.
5. Wir bitten um die regelmäßige Händehygiene. Es werden ausreichend Waschgelegenheiten, Flüssigseife, Einmalhandtücher und Händedesinfektionsmittel bereit gestellt.

Umsetzung der Schutzmaßnahmen bezüglich der Kursorganisation:

1. Alle Kurstermine werden vorab gebucht. Die Kurse werden wie gehabt mit festen Gruppen und regelmäßigen Terminen abgehalten. So bleibt ihr einem weitgehend immer gleichen Kursverband zugeordnet, der von einer festen Kursleitung betreut wird. Bitte vermeidet so weit möglich Nachholtermine in anderen Kursen oder nehmt dafür unser Online-Angebot wahr. Auf diese Weise stellen wir sicher, dass die Personenhöchstzahl zu keinem Zeitpunkt überschritten wird.
2. Um eine Kontaktpersonenermittlung im Falle eines nachträglich identifizierten COVID-19-Falles unter Teilnehmenden und Kursleitern zu ermöglichen, werden von allen Teilnehmenden die Namen, Telefonnummern und Adressen erfasst und für einen Zeitraum von einem Monat aufbewahrt, um sie eventuell an die zuständige Gesundheitsbehörde weiterzugeben.
3. Die Gruppengröße wird entsprechend der standortspezifischen Gegebenheiten angepasst. Unter Wah-

rung des Mindestabstandsgebots von 1,5 m wird die Teilnehmerzahl auf 10 begrenzt. Inklusive der Kursleitung sind im Übungsraum somit maximal 11 Personen anwesend. Diese Zahl darf zu keinem Zeitpunkt überschritten werden.

4. Die gruppenbezogenen Übungseinheiten werden auf höchstens 120 Minuten beschränkt. Danach wird für ausreichenden Frischluftaustausch gesorgt. Zwischen verschiedenen gruppenbezogenen Übungseinheiten wird mindestens ein Zeitabstand von 30 Minuten eingeplant, sodass ein ausreichender Frischluftaustausch stattfinden kann.
5. Zur Gewährleistung eines regelmäßigen Luftaustausches während des Kursbetriebs werden die Fenster des Übungsraumes alle 20 Minuten für mindestens 5 Minuten komplett geöffnet. Die Fenster im WC- und Umkleidebereich bleiben durchgehend geöffnet. Die Pausen werden für ein komplettes Lüften aller Studioräume genutzt. Der Außenluftanteil in den gesamten Räumlichkeiten wird dadurch so weit wie möglich erhöht.
6. In den gesamten Räumlichkeiten gelten erhöhte Hygienestandards: Fußböden, Oberflächen, Türklinken, Fenstergriffe etc. werden vom Yogazentrum regelmäßig gereinigt, bzw. desinfiziert.

Verhaltensregeln vor und während dem Üben:

1. Bitte bringt zum Üben unbedingt ein frisch gewaschenes Handtuch mit, um es als Unterlage zu verwenden. Nach Möglichkeit kommt zudem mit euren eigenen, sauberen und gelüfteten Yoga-Hilfsmitteln, d.h. einer Matte, 2 Decken, 2 Klötzen sowie einem Gurt zum Kurs. Wer keine Hilfsmittel besitzt, bekommt von der Kursleitung welche zugeteilt. Die Studiomatten werden nach jeder Benutzung von der Kursleitung desinfiziert.
2. Bitte kommt möglichst bereits in eurer Yogakleidung ins Studio, damit der Umkleidebereich so wenig wie möglich genutzt werden muss. Der Umkleidebereich darf nur unter Einhaltung des Mindestabstands, d.h. in Ausnahmefällen von einer Person genutzt werden.
3. Beim Warten vor dem Haus sowie bei Betreten und Verlassen des Hauses tragt bitte eine OP-Maske und kommt einzeln in den Eingangsbereich des Yogazentrums.
4. Bitte nutzt umgehend nach Betreten des Yogazentrums die bereitgestellten Waschgelegenheiten mit Flüssigseife und Einmalhandtüchern oder die Handdesinfektion.
5. Bitte achtet besonders auch im WC-Bereich auf den Mindestabstand. Warteschlangen sind zu vermeiden.
6. Um den Mindestabstand in den Studioräumen einzuhalten, möchten wir euch bitten, euren Platz im Übungsraum möglichst zeitnah nach eurer Ankunft aufzusuchen.
7. Die Übungsfelder für jeden einzelnen Teilnehmer sind markiert, um den Mindestabstand von 1,5 m einzuhalten.
8. Die OP-Maske darf während des Übens abgelegt werden. Bringt für die benutzten Masken eine entsprechende Tasche/Tüte mit, in der ihr diese während des Übens aufbewahren könnt.
9. Die Übungspraxis wird so angepasst, dass die Atemfrequenz während des Übens möglichst ruhig bleibt.
10. Händische Korrekturen durch die Kursleitung werden nach Möglichkeit vermieden. Nur in Notfällen, d.h. bei akuter Verletzungsgefahr, wird die Kursleitung einschreiten. Auf Partnerübungen wird verzichtet.
11. Bitte sorgt für ausreichend warme Kleidung, da während des Übens regelmäßig gelüftet wird.
12. Wir werden leider bis auf Weiteres keine Getränke mehr zur Verfügung stellen können. Bringt bitte daher bei Bedarf eure eigenen Getränke ins Studio mit.

Wir möchten euch herzlich für eure Mitarbeit zum Schutz aller danken. Wir werden uns bemühen, euch trotz allen Regeln und Einschränkungen schöne Yoga-Stunden anzubieten und freuen uns sehr auf das Wiedersehen!

Mit herzlichen Grüßen,
euer Yogazentrum Schwabing