

# Hygieneplan Yogazentrum Buxtehude



WESTENDE 4 | 21614 BUXTEHUDE

[mail@yogazentrum-buxtehude.de](mailto:mail@yogazentrum-buxtehude.de)

[www.yogazentrum-buxtehude.de](http://www.yogazentrum-buxtehude.de)

Facebook | Instagram | Youtube

@yogazentrumbuxtehude

Version 1.0

Versionsdatum: 28.05.2020

## Grundsatz:

**Der Yogaunterricht wird so gestaltet, dass die Gefahr der Ansteckung mit dem Coronavirus weitestmöglich vermieden wird.**

## 1. Hygienevorschriften – Verantwortlichkeit der Leitung – Aktualisierung

1. Verantwortlich für die Hygienehinweise im Yogazentrum Buxtehude ist:
  - a. Herr Sven Schneider
  - b. 0177 / 4208730
  - c. [mail@yogazentrum-buxtehude.de](mailto:mail@yogazentrum-buxtehude.de)
  
2. Der Verantwortliche informiert die TeilnehmerInnen über aktuelle Hygienevorschriften über:
  - a. Aushänge
  - b. Email
  - c. Newsletter
  - d. Homepage

Hygieneinformationen werden regelmäßig aktualisiert und an die Vorgaben der jeweils gültigen Niedersächsische Verordnung über infektionsschützende Maßnahmen gegen die Ausbreitung des Corona-Virus angepasst.

(8) Die Sportausübung auf und in öffentlichen und privaten Sportanlagen und ähnlichen Einrichtungen ist zulässig, wenn

1. diese kontaktlos zwischen den beteiligten Personen erfolgt,
2. ein Abstand von mindestens 2 Metern jeder Person zu jeder anderen beteiligten Person, die nicht zum eigenen Hausstand gehört, jederzeit eingehalten wird,
3. Hygiene- und Desinfektionsmaßnahmen, insbesondere in Bezug auf gemeinsam genutzte Sportgeräte, durchgeführt werden,
4. Umkleidekabinen, Dusch-, Wasch- und andere Sanitärräume, ausgenommen Toiletten, sowie Gemeinschaftsräumlichkeiten, wie zum Beispiel Schulungsräume, geschlossen bleiben,
5. beim Zutritt zur Sportanlage Warteschlangen vermieden werden,
6. Zuschauerinnen und Zuschauer ausgeschlossen sind und die Zahl der aus Anlass der Sportausübung tätigen Personen, wie zum Beispiel Trainerinnen und Trainer, Betreuerinnen und Betreuer sowie Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten, auf das erforderliche Minimum vermindert wird.

(Lesefassung vom 22.05.2020 – gültig ab 25.05.2020)

Quelle: <https://www.niedersachsen.de/download/155543>

## **Hygienevorschriften – spezifische Umsetzung für das Yogazentrum Buxtehude**

1. Der Abstand von 2 Metern zu anderen Personen muss eingehalten werden – Maximalteilnehmerzahl pro Kurs = 9 Personen
2. Personen mit Erkältungssymptomen werden aufgefordert zuhause zu bleiben bzw. die Räumlichkeiten des Yogazentrum nicht zu betreten.
3. Das Tragen von Mund- und Nasenschutz ist beim Begehen der Räumlichkeiten Pflicht. In eigene Armbeugen niesen & husten und von anderen Personen abwenden.
4. Beim Eintreten ins Yogazentrum Hände desinfizieren (Desinfektionsständer am Eingang steht bereit)
5. Für die Yogalehrerausbildung und die Yogakurse werden für jeden Termin Teilnehmerlisten geführt, die bei berechtigter Nachfrage an die Ordnungsbehörden ausgehändigt werden können.
6. Das Umkleiden in unseren Räumlichkeiten ist nicht erlaubt.
7. Wir werden KEINE Getränke und Snacks zur Verfügung stellen.
8. In den Yogaräumen ist auf ausreichenden Abstand zu achten. Der Abstand zwischen den Yogamatten beträgt mindestens 2m.
9. Die TeilnehmerInnen bringen eigene Yogamatten und Decken und / oder Handtücher mit.
10. Yogamatten können vor Ort gekauft werden, Mund- und Nasenschutz wird gestellt (solange der Vorrat reicht).
11. Handygiene und Desinfektion wird in den Räumen bereitgestellt.
12. Flächen, die viel genutzt werden, werden regelmäßig desinfiziert.
13. Nach der Benutzung des WCs in die entspr. Liste eintragen und WC-Sitz, Wasserhahn und Hände desinfizieren.

### **Vor den Yogastunden**

1. Eine Buchung über unsere Homepage oder App ist zwingend notwendig für die Dokumentation der Anwesenheit.
2. Bei Problemen mit der Buchung bitte per Mail [mail@yogazentrum-buxtehode.de](mailto:mail@yogazentrum-buxtehode.de) oder Telefon/Whatsapp/SMS 0177/4208730 melden, damit wir die Buchung manuell durchführen können.
3. Erst 15min vor Beginn der Yogastunde das Yogazentrum betreten.
4. Betreten des Yogazentrum mit Mund-Nasen-Schutz sowie eigener Yogamatte, Decke und fertig umgezogen in Yogakleidung
5. Der Mattenplatz wird zugewiesen.

### **In den Yogastunden**

6. Kein Körperkontakt, Abstand halten, ausreichender Mattenabstand, bewegungsarme Asanas
7. Regelmäßiges Lüften des Yogaraumes
8. Personen mit Erkältungssymptomen können nicht teilnehmen
9. Mund-Nasenschutz kann auf der eigenen Matte abgelegt werden – bevorzugt in einem selbstmitgebrachten Behältnis oder Beutel

### **Nach den Yogastunden**

10. Den Kursraum verlassen nach Aufforderung, vorher Hände desinfizieren (Desinfektionsständer am Ausgang des Kursraumes)
11. Nach Verlassen des Kursraumes das Yogazentrum direkt verlassen (keine langen Aufenthalte, keine langen Gespräche)