

YOGASCHULE
ASHTANGA
IN ESSEN

definite yoga
hatha at its best



Hygiene- und Verhaltensregeln

Verhalten im Sinne der CoronaSchutzVO des Landes NRW, gültig ab 11.5.2020

Mit diesen Bedingungen versuchen wir einen guten Beitrag zur Vermeidung der Weitergabe des SARS-CoV2-Erregers zu leisten. Für die Dauer der Notwendigkeit bitten wir um Verständnis für die Einschränkungen und Erfordernisse sowie uneingeschränkte Kooperation. Diese Regeln stehen online, an der Eingangstür, an Innen- und Außenseite der Tür zum Unterrichtsraum und anderen Stellen angeschlagen und können jederzeit ergänzt oder verändert werden, wenn z.B. die Verordnungslage dies gebietet. Sie gelten jeweils in der aktuellen Fassung. Sollten wesentliche Bedingungen fehlen oder der Präzisierung bedürfen, bitten wir um schnellstmöglichen Hinweis.

Die äußere und innere Außentüre bleibt offen, die Klinke wird von Teilnehmern nicht benutzt. Menschen aus verschiedenen Haushalten treten getrennt, mit dem gebotenen Abstand ein und verlassen ebenso getrennt und mit Abstand die Schule. Bei mindestens einem Anzeichen von Krankheit, das zu den Symptomen von Covid-19 passt, bleiben wir der Schule fern, außer

- eine bereits gestellte ärztliche Verdachtsdiagnose würde die Krankheitszeichen anders erklären oder**
- die Anzeichen oder der beobachtete Verlauf würde sich offensichtlich signifikant von einer Covid-19-Erkrankung unterscheiden.**

Etwaiges Auftreten von Krankheitssymptomen während des Aufenthalts in der Schule muß dem/der Unterrichtenden sofort angezeigt werden.

Alle Teilnehmenden erscheinen nach Möglichkeit bis auf eine abzulegende Jacke/ Mantel und Schuhe passend für die Teilnahme am Unterricht gekleidet. Die Umkleide darf nur zum Deponieren von Jacken/Mänteln und nur einzeln betreten werden; sie steht dauerhaft offen, damit die Klinke nicht benutzt werden muß. Die Benutzung und Handhabung des Schuhregals ist unverändert.

Alle Teilnehmenden waschen unmittelbar nach Betreten des Gebäudes ihre Hände mit Wasser und Seife entsprechend den Empfehlungen mindestens 20 s lang inkl. der Fingerzwischenräume und Nagelbereiche. Bei diesem Vorgang waschen sie auch den Drehknopf des Wasserhahns und den Kopf des Seifenspenders mit Seife ab. Es werden Einmalhandtücher benutzt, die danach in einem bereitgestellten Behälter deponiert werden. Der Toilettenbesuch ist mit Händewaschen davor und danach verbunden, genau wie nach Eintritt in die Schule auch mit Abwaschen des Kopfes des Wasserhahns und des Seifenspenders.

Als nächstes trägt sich jede(r) an der Theke mit dem dort bereitliegenden Stift mit vollem Namen, Anschrift und Telefonnummer (Erreichbarkeit tagsüber) in die bereitliegende Teilnehmerliste ein. Mit Eintrag anerkennt jede(r) die Gültigkeit dieser Bedingungen inklusive der Handhabung der persönlichen Daten. Die über der aktuellen auszufüllenden Zeile zuvor von anderen Teilnehmern angelegten Einträge dürfen aus Datenschutzgründen nicht eingesehen werden. Die Unterrichtenden fotografieren nach Ende der Veranstaltung die TN-Liste mit dem Smartphone ab, um sie falls erforderlich, ohne Zeitverzug an das Gesundheitsamt übermitteln zu können.

Der Cafébereich steht nicht als Aufenthaltsfläche zur Verfügung, die Kückenzeile steht nicht zur Verfügung. Jede(r) Teilnehmende nimmt auf direktem Weg einen der markierten Plätze im Übungsraum ein und behält ihn b.a.w. inne bis die Klasse beendet ist.

Die Tür zum Unterrichtsraum wird von außen und von innen nur vom Unterrichtenden geöffnet. So die Tür nicht offen steht, erfolgt Einlaß nach Klopfen; Auslaß erfolgt auf Bitte an den/die Unterrichtende(n) die Tür zu öffnen.

Die Fenster werden nur vom Unterrichtenden geöffnet und geschlossen. Um hinreichendes Lüften gewährleisten zu können ohne die Zeiten der Klassen verschieben zu müssen, enden die Klassen, auf die eine weitere unmittelbar im Anschluß folgt, 15 min früher, damit der Unterrichtsraum gelüftet werden kann.

Die allgemeingültigen Erfordernisse an Verhalten und Hygiene werden eingehalten, insbesondere:

Niesen und Husten bitte unbedingt in die bekleidete (!) Ellbeuge, bitte tragt also langärmelige Kleidung. Für etwaige Nießattacken und Hustenattacken bitte schnellstmöglich das Freie aufsuchen. Der Abstand von mindestens 1,5 m zum nächsten Menschen ist in jeder Situation einzuhalten ! Um dies zu erleichtern finden keine Treffen von Teilnehmenden auf dem Gang statt. Mitgebrachte Wertsachen werden in einem markierten Bereich auf einer der Fensterbänke deponiert, der nach Ende der Klasse desinfiziert wird.

Partnerübungen werden nicht ausgeführt, solange die allgemeine Situation und Verordnungslage es verbietet. Korrekturen erfolgen soweit irgend möglich verbal, nur wo unvermeidbar auch händisch, aber nur durch den Unterrichtenden. Dynamisches Üben unterbleibt. Eine deutlich erhöhte Pulsfrequenz, die unweigerlich zu entsprechend erhöhter Atemfrequenz und damit Strömungsgeschwindigkeit in den Atemwegen führt, wird vermieden. Die TeilnehmerInnen üben sich in einer möglichst gleichmäßigen, bedarfsgerechten Atmung.

Auch wenn bisher grundsätzlich keine Festlegung auf einen festen Termin in der Woche erforderlich war und wir diese Regelung sicher nicht kippen wollen, erscheint es derzeit aus epidemiologischer Sicht klug, so weit möglich immer in möglichst ähnlichen Gruppen zu üben, sprich möglichst wenig zwischen den Terminen zu wechseln.

Eine Maskenpflicht besteht b.a.w. nicht.

Teilnahmen müssen vorab online gebucht werden (siehe Link auf der Webseite) um die Mindestabstände in der Klasse über die maximale Anzahl der tatsächlich Teilnehmenden zu gewährleisten. Teilnahmen ohne vorherige erfolgreiche Buchung sind nur möglich, wenn der Platz in der Klasse noch ausreicht, weil die Klasse nicht ausgebucht ist. Wir bitten wegen der Limitierung der Plätze pro Woche dringend (!) darum, gebuchte Teilnahmen wahrzunehmen. Zweimaliger Verstoß führt zum Ausschluß von Buchungen !

Wenn irgend möglich, werden eigene Matten mitgebracht und verwendet. So lange der Vorrat reicht, können sie auch in der Schule erworben werden. Ist keine eigene Matte vorhanden und keine zu verkaufende mehr vorrätig, kann die Schule eine Matte leihstellen, die der/die Teilnehmende nach dem Unterricht zur Waschmaschinenwäsche mit nach Hause nimmt und bei nächster Gelegenheit wieder in die Schule mitbringt. Diese Matte muß unmittelbar nach der Wäsche durch eine geeignete provisorische Verpackung gegen Anflugkeime geschützt werden bis zum Auspacken in der Schule ! Das Verfahren wäre wertlos, wenn ein(e) Infizierte(r) die Matte beim Transport kontaminieren würde.

Soweit die Benutzung von Hilfsmitteln nicht vermieden werden kann, werden diese nicht an andre weitergereicht und nach dem Unterricht oder nach Benutzung in einer gekennzeichneten Fläche deponiert für spätere Desinfektion. Nach dem Unterricht werden sie vom Unterrichtenden desinfiziert.