

Mitglieder des Verbands der  
Yogalehrenden im Kneipp Bund

15. Mai 2020

## **CORONA: Muster Hygiene Konzept „Senke das Infektionsrisiko“**

Liebe Mitglieder,

es ist zu erwarten, dass bald der Yoga-Unterricht in geschlossenen Räumen wieder stattfinden kann. Die Veranstalter müssen entweder dem zuständigen Gesundheitsamt ein Hygienekonzept vorlegen oder auf eigene Verantwortung eins erstellen und vorhalten.

Für die Nutzung durch unsere Mitglieder haben wir ein Hygiene Konzept vorbereitet:

### **„SENKE das INFEKTIONSRIKIO!“**

Wir empfehlen zusätzlich vor der Wiederaufnahme des Unterrichts die Teilnehmer auf die Einhaltung vereinbarter Regeln zu verpflichten. Das verteilt die Verantwortung auf alle Beteiligten und wird im Falle eine „Corona-Ausbruchs“ sehr hilfreich sein. Hierzu haben wir Regeln für „**Hygiene im Yoga-Unterricht**“ erarbeitet.

Dieses Hygiene Konzept ist ein Muster für die Verwendung durch die Yoga-Lehrenden des Verbands der Yoga-Lehrenden im Kneipp Bund e.V. nach Aufhebung der Beschränkungen im eigenen Bundesland.

Wir haben dieses auf der Grundlage der heutigen Rechtslage und unserer Kenntnisse erstellt. Für die Anwendung können wir keine Haftung übernehmen.

Mit freundlichen Grüßen

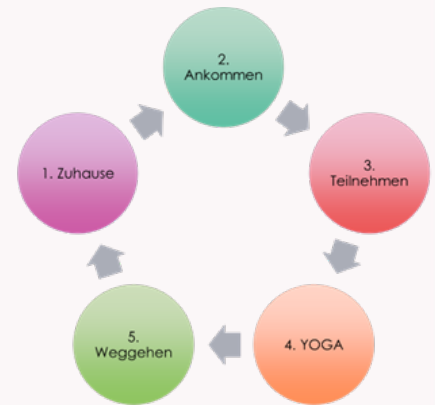
Vorstand des Verbands der  
Yogalehrenden im Kneipp Bund

## SENKE DAS INFEKTIONSRISIKO!

### YOGA-Unterricht während der Corona Pandemie

Beim Unterricht in geschlossenen Räumen tragen im Wesentlichen die Yogalehrer und die YOGA-Schüler die Verantwortung dafür, dass das Infektionsrisiko so gering wie möglich ist. Dieses Konzept bedenkt die Maßnahmen, die der Veranstalter (Yoga-LehrerIn) vorbereiten und umsetzen sollte.

1. Den geeigneten **YOGA Übungsraum** auswählen und entsprechend den notwendigen Abständen einrichten.
2. Für eine optimale Hygiene sorgen.
3. Die Teilnehmer zu angemessenem Verhalten verpflichten.
4. Die Unterrichtsinhalte passend auswählen.



#### 1. Aufenthaltsräume und YOGA Übungsraum

- ▶ Es ist Desinfektionsmittel (anti-Viral) verfügbar.
- ▶ Die Bodenmarkierungen geben Hinweise auf den geforderten Abstand.
- ▶ Die Sanitärräume verfügen über Handwaschbecken, Seifenspender und Papierhandtücher. Diese werden regelmäßig gereinigt und alle Armaturen desinfiziert.
- ▶ Der Übungsraum lässt sich gut lüften.
- ▶ Die Anzahl der Übenden ist der Größe des Übungsraums angepasst (zu jeder Seite der Übungsmatte besteht bis zu der nächsten Matte ein Abstand von min. 1,5 m, besser 2 m).

#### 2. Hygiene

- ▶ Der Übungsraum wird regelmäßig gereinigt.
- ▶ Die Oberflächen nach jeder Unterrichtseinheit desinfiziert incl. Türklinken in allen genutzten Räumen.
- ▶ Die Hilfsmittel werden nur genutzt, wenn sie über glatte Oberflächen verfügen, die mit einem entsprechenden Mittel nach jedem Gebrauch desinfiziert werden.
- ▶ Alternativ besteht bei der Nutzung der Hilfsmittel eine Pause von mehreren Tagen.
- ▶ Ein Hand-Desinfektionsspender steht bereit.

#### 3. Verhalten

- ▶ Die maximale Teilnehmerzahl wird eingehalten.
- ▶ Die Teilnehmer und Yoga-Lehrerin vereinbaren Verhaltensregeln (siehe Muster) und verpflichten sich auf die Einhaltung dieser Regeln.
- ▶ Eine gemeinsame Nutzung von Hilfsmitteln erfolgt nicht.

#### 4. Unterrichtsinhalte

- ▶ Die Yoga-Praxis wird so geplant, dass sehr intensives Üben vermieden wird wobei die die Konzentration potenzieller Viren in der Luft sinkt.
- ▶ Der Körperkontakt zu den Teilnehmern wird von allen vermieden.
- ▶ In jeder Stunde werden die Teilnehmenden mit Namen und Adresse erfasst.

## HYGIENE für YOGA-UNTERRICHT

Für die Beachtung der Hygiene sind besondere Regeln erforderlich und zu beachten.  
Alle Teilnehmenden verpflichten sich auf die Einhaltung dieser Regeln!

### 1. ZUHAUSE

Für die Teilnahme im Unterricht ist es wichtig, dass wir unsere Gesundheit und die Gesundheit des Umfelds im Blick behalten. So können Einfluss nehmen, ob wir eine ansteckende Krankheit in den Übungsraum mitbringen. Hygienemaßnahmen unterstützen die Eindämmung eines Infektionsrisikos im Übungsraum.

#### Gesundheit

Fragen, die vor jeder Teilnahme geklärt werden:

- ▶ Habe ich oder jemand aus meinem täglichen Umgang Symptome, die auf eine Infektion oder mögliche Infektion hinweisen oder wurde jemand getestet?
- ▶ Sind Erkältungssymptome oder Fieber vorhanden?

Wird eine der Fragen mit **Ja** beantwortet kann am Gruppenunterricht im Raum **nicht** teilgenommen werden!

#### Hygiene

- ▶ Das Desinfizieren der eigenen Matte und ggf. Hilfsmittel für die Mitnahme in den Übungsraum ist Pflicht!
- ▶ Es wäre wünschenswert frisch geduscht zu sein und frisch gewaschene Übungs-Kleidung zu tragen.
- ▶ Mindestens sollten das Gesicht und die Hände frisch gewaschen bzw. desinfiziert sein.

### 2. ANKOMMEN im Raum

Beim Hereinkommen in den Übungsraum passieren gewöhnlich sehr viele sehr enge Kontakte. Eine Maske ist zu tragen. Beim gemeinsamen Umkleiden wird gerne viel gesprochen und gelacht. Beides erhöht das Infektionsrisiko, wenn nicht hinreichend Raum zur Verfügung steht und eine Durchlüftung nicht realisiert werden kann.

#### Zugang zu den Räumlichkeiten

Umkleiden (wahlweise)

- ▶ Das Umkleiden ist verboten: Zum Unterricht ist die Übungs-Kleidung vor dem Zugang zum Übungsraum zu tragen.
- ▶ Das Umkleiden ist in der Umkleide zulässig, sofern hinreichend Platz im Raum vorhanden ist und für sehr gute Lüftung gesorgt wird.