

## Hygienekonzept bei Veranstaltungen im Grean Yoga während der Covid-19 Situation

+ Bitte nur zu den Veranstaltungen erscheinen, wenn keine „Corona typischen Symptome“ oder sonstige Atemwegs- oder Erkältungskrankheiten vorliegen.

+ Laut §19, Absatz 7 ist vor Betreten des Studios ist ein tagesaktueller, negativer Coronavirus-Testnachweis nach § 10h zu erbringen; im Fall von täglichen Angeboten gilt dies mit der Maßgabe, dass zwei Testnachweise je Woche an zwei nicht aufeinanderfolgenden Werktagen zu erbringen sind; diese Pflicht gilt nicht für Kinder und Jugendliche.

Im Gebäude des Studios befindet sich ein Testzentrum <https://www.doctolib.de/testzentrum-covid/hamburg/testzentrum-im-zmvz-dentologicum-275> und auch die Studioinhaberin Sabine Boesinger ist eingewiesen in das Testverfahren und kann gegebenenfalls kontaktiert werden, um einen Test durchzuführen.

Der Schnelltest im Testzentrum ist jeweils einmal pro Woche kostenlos buchbar, der Schnelltest direkt im Studio kann für den Unkostenpreis von 6.50 Euro über 0174 380 88 63 gebucht werden.

+ Im Eingangsbereich und der Umkleide auf den Mindestabstand von 1,5 m achten.

+ Das Tragen von einem Mund- Nasenschutz (OP-Maske oder FFP2-Maske) ist im Treppenhaus, sowie beim Betreten des Studios und bis zum Erreichen der Matte erforderlich. Die Masken können nach Platzeinnahme auf der Matte abgelegt werden.

Das Studio ist verpflichtet eine Übersicht der anwesenden Personen zu führen und nimmt dazu die Kontaktdaten aller Besucher\*Innen auf.

1. als Kontaktdaten sind der Name, die Wohnanschrift und eine Telefonnummer vollständig und zutreffend anzugeben und die angegebenen Kontaktdaten sind zu erfassen,
2. die Kontaktdaten sind unter Angabe des Datums und der Uhrzeit der Eintragung in Textform zu erfassen und vier Wochen aufzubewahren (Aufbewahrungsfrist); dabei ist sicherzustellen, dass unbefugte Dritte keine Kenntnis von den Kontaktdaten erlangen können,
3. die Kontaktdaten sind der zuständigen Behörde zum Zweck der Nachverfolgung von Infektionsketten oder zur Prüfung der Einhaltung der Verpflichtungen nach den Nummern 1, 2, 4 und 5 auf Verlangen herauszugeben,
4. die Aufzeichnungen der Kontaktdaten werden nach Ablauf der Aufbewahrungsfrist gelöscht oder vernichtet.

+ Bitte beim Betreten des Studios die Hände desinfizieren oder direkt in der Toilette die Hände gründlich waschen.

+ Die Umkleide nur bei Bedarf nutzen, am besten umgekleidet zum Kurs kommen. Taschen, Jacken und Schuhe bitte in das Regal legen.

+ Auch vor dem Besuch der Toilette bitte die Hände reinigen.

+ Im Kursraum sind deutlich sichtbar Markierungen angebracht wo die mitgebrachten Matten platziert werden können.

+ Decken, Gurte, Blöcke, Augenkissen, stehen zur Zeit nicht zur Verfügung. Bitte eine eigene Yogamatte mitbringen, sowie falls erforderlich gern auch eine leichte Decke oder ein Handtuch. Es können auch Matten des Studios verwendet werden, da diese vorher und nach Gebrauch desinfiziert werden.

+ Der Mindestabstand von 1,50 Metern zu anderen Teilnehmern muss außerhalb des Kursraumes überall in der Yogaschule gewahrt sein.

+ Getränke wie Tee oder Wasser, sowie Snacks werden während der Covid-19 Situation nicht wie sonst üblich angeboten.

+ Alle Kurse sollten sanft unterrichtet werden. Ein Tanzen oder Singen im Raum ist laut Verordnung vom 21.05.2021 untersagt.

+ Von yogischen Praktiken wie Mantra tönen, Übungen welche die Atemfrequenz erhöhen und „schnaufenden“ Atemübungen sollte verzichtet werden.

+ Während des Kurses wird zu passender Zeit zwischen gelüftet oder die Fenster offen gelassen.

+ Im Bewegungsraum befindet sich ein Luftreinigungssystem mit 7-fach Filter, der Pollen, Bakterien und Aerosole aus der Luft filtert. Er läuft während des Kurses ab 3 TeilnehmerInnen durchgängig.

+ Zwischen den Kursen ist eine halbe Stunde zum Lüften vorgesehen und ein kontaktfreier Wechsel von verschiedenen Gruppen.

+ Auch beim Verlassen des Kurses ist auf die Einhaltung des Mindestabstands zu achten.

Stand Mai 2021

**KEEP CALM & DO YOGA!**