



Hygienehinweise für divali yoga GmbH

Standort des Studios: Heinrich-Lemberg-Str. 19a

Grundsatz:

Der Yoga Kurs- und Seminarbetrieb wird so gestaltet, dass die Gefahr der Ansteckung mit dem Coronavirus weitestmöglich vermieden wird.

1. Verantwortlich für die Hygienehinweise im Studio ist:

Geschäftsführerin Katrin Siedhoff

Mobil-Nr.: 0049 177 7594848

E-Mail: info@divali-yoga.de

Informiert werden die MitarbeiterInnen und TeilnehmerInnen über aktuelle Hygienevorschriften über:

- Aushänge
- E-Mail
- Newsletter
- Homepage

2. Hygieneinformationen werden regelmäßig aktualisiert und an die Vorgaben der jeweils gültigen Coronaschutzverordnung (CoronaSchVO) und die spezifischen Vorgaben der Ordnungsbehörden angepasst.

Hygienevorschriften – Vorgaben der Coronaschutzverordnung (CoronaSchVO)

Aktuell: [anlage_hygiene- und_infectionsschutzstandards_zur_coronaschvo_vom_8._mai_2020_0.pdf](#)

Da Yogastudios nicht explizit erwähnt werden, wird bezuggenommen auf die Ausführungen für Fitnessstudios.

VII. Fitnessstudios

1. Der Zutritt zum Studio ist so zu regeln, dass nicht mehr Kunden in das Studio gelangen, als Plätze in den Kursräumen und Geräte nach den folgenden Regeln nutzbar sind. Ersatzweise ist als Maßstab pro 7 qm Fläche im Fitnessstudio nicht mehr als 1 Kundin/Kunde zuzulassen.

2. Kundinnen und Kunden sowie Beschäftigte mit Symptomen einer Atemwegsinfektion dürfen keinen Zutritt zum Fitnessstudio haben; Ausnahmen bei Beschäftigten sind nach ärztlicher Abklärung möglich (keine COVID-19-Erkrankung);

3. Kundinnen und Kunden müssen sich nach Betreten des Fitnessstudios die Hände waschen oder desinfizieren

(Bereitstellung Desinfektionsmittel mind. „begrenzt viruzid“). Auf nicht kontaktfreie Begrüßungsrituale (Händeschütteln etc.) ist zu verzichten.

4. Kundenkontaktdaten, sowie Zeitpunkt des Betretens und Verlassens des Fitnessstudios bzw. der Geschäftsräume sowie die Teilnahme an bestimmten Kursen, sind nach Einholen des Einverständnisses zur Ermöglichung einer Kontaktpersonennachverfolgung zu dokumentieren. Gästen, die nicht zur Einhaltung der nachfolgenden Regeln bereit sind, ist im Rahmen des Hausrechtes der Zutritt zu verwehren.

5. Umkleiden sind ausschließlich zur Verwahrung der privaten Gegenstände der Kundinnen und Kunden in den Spinden zu öffnen.

6. Die Nutzung der Duschen sowie Schwimmbecken, Saunen und Solarien etc. ist bis auf Weiteres untersagt. Massagen sind nach den gesonderten Maßgaben dieser Anlage zulässig.

7. Das gastronomische Angebot ist nur unter den diesbezüglichen Maßgaben dieser Anlage zulässig. Selbstbedienung der Kundinnen und Kunden an offenen Getränkependern bleibt bis auf Weiteres unzulässig. Flaschenabgabe ist zulässig.

8. Beratung von Kundinnen und Kunden (z.B. Erstunterweisung, Ernährungsplanung, Trainingsplanung, etc.) ist möglich.

9. Das Ausüben von Sportarten mit unvermeidbarem Körperkontakt ist unzulässig. Ebenso unzulässig ist aufgrund der Aerosolbelastung jedes hochintensive Ausdauertraining (Indoor-Cycling, HIIT und anaerobes Schwellentraining).

10. Bei Kursen ist der Zugang zum Kursraum so zu regeln, dass für jeden Kunden ein Mindestabstand von 2 m in alle Richtungen gegeben ist.

11. Fitnessgeräte sind so anzuordnen bzw. entsprechend abzusperren, dass der Abstand zwischen zwei gleichzeitig mit Kunden bzw. Kundinnen besetzten Sportgeräten grds. mindestens 3,0 Meter beträgt (Gesicherter Mindestabstand 1,5 m zzgl. Bewegungsraum und Trainingsgerät): Idealerweise ist jeweils nur jedes zweite Gerät zu nutzen.

12. Über Geräteanordnungen und Bewegungsflächen ist eine Raumskizze zu erstellen, aus der sich die Abstände erkennen lassen. Diese ist vor Ort vorzuhalten.

13. Beschäftigte müssen in allen Räumlichkeiten – soweit keine medizinischen Gründe entgegenstehen – eine Mund-Nase-Bedeckung tragen. Trainerinnen und Trainer bzw. Kursleiterinnen und Kursleiter können – sofern dies zur Ausübung ihrer Tätigkeit erforderlich ist – unter Wahrung der Abstandsregeln auf eine Mund-Nase-Bedeckung verzichten.

14. Das Unterlegen großer, selbst mitgebrachter Handtücher ist obligatorisch.

15. Die Kontaktflächen aller Sportgeräte sowie weitere Kontaktflächen (bspw. Spinde, Ablagen etc.) sind nach jedem Gebrauch mit einem fettlösenden Reiniger zu reinigen oder mit einem geeigneten (mind. „begrenzt viruziden“) Desinfektionsmittel zu desinfizieren. Hierzu sind zusätzliche Desinfektionsmittelpender/-flaschen aufzustellen.

16. Sportequipment, wie Therabänder, Matten etc., deren Kontaktflächen schlecht zu desinfizieren sind, dürfen den Kunden nicht zur Verfügung gestellt werden.

17. In Sanitärräumen sind Händedesinfektionsmittel, Flüssigseife und Einmalhandtücher zur Verfügung zu stellen. Sanitärräume sind in kurzen Intervallen (mind. zweimal täglich) zu reinigen.

18. Abfälle müssen in kurzen Intervallen (mind. zweimal täglich) und sicher entfernt werden.

*19. Die Mitarbeitenden werden in die vorgenannten Schutzmaßnahmen und Verhaltensregeln (inkl. allg. Regeln des Infektionsschutzes wie „Niesetikette“ etc.) eingewiesen. Kundinnen und Kunden werden durch **Hinweisschilder, Aushänge usw.** über die einzuhaltenden Regeln informiert.*

3. Spezifische Umsetzung der Hygiene-Maßnahmen für das divali yoga Studio

1. Am Eingangsbereich sind 2 m Abstand einzuhalten, die Teilnehmer treten einzeln ein und desinfizieren sich direkt die Hände mit bereitstehendem Desinfektionsmittel.
2. Jeder Teilnehmer trägt sich mit Namen und Kontaktdaten in eine Teilnehmerliste ein.
3. Im Studio ist der Abstand von 1,5 Metern zu anderen Personen einzuhalten. Die Markierungen auf dem Boden helfen dabei, dies umzusetzen. Der seitliche Abstand zwischen den Yogamatten beträgt mindestens 1,5 m. Die Plätze sind durchnummeriert und werden bei der Anmeldung den Teilnehmern zugeordnet.
4. Personen, die sich nicht gesund fühlen oder Erkältungssymptomen aufweisen werden aufgefordert zuhause zu bleiben bzw. das Studio nicht zu betreten.
5. Das Tragen von Mund- und Nasenschutz ist Pflicht im Eingangsbereich sowie bis zu Beginn der Stunde auch im Yogaraum. Danach wird der Schutz auf der eigenen Matte abgelegt.
6. Für die Yogalehrerausbildung und die Yogakurse werden für jeden Termin Teilnehmerlisten geführt, die bei berechtigter Nachfrage an die Ordnungsbehörden ausgehändigt werden können.
7. Die Umkleieräume dürfen nicht genutzt werden, daher werden alle Teilnehmer aufgefordert, bereits in Sportkleidung zu kommen.
8. Die Räume werden vor, wenn möglich während und nach den Kurseinheiten durchlüftet.
9. Die Teilnehmerinnen bringen eigene Yogamatten, Decken, Handtücher oder andere Hilfsmittel mit.

10. Bei Einhaltung der o.a. Abstandsregeln kann in den Yogaräumen auf eine Mund-Nasenabdeckung verzichtet werden. Analog zu den Schulen. Nach Beendigung der Stunde wird der Mund- und Nasenschutz auf der Matte wieder angelegt und der Raum nacheinander mit dem nötigen Abstand zügig verlassen.
11. Handygiene- und Desinfektionsmittel wird in den Räumen bereitgestellt.
12. Nach dem Aufsuchen der Toilette soll anschließend der Toilettensitz sowie der Wasserhahn mit bereitgestellten Desinfektionstüchern gereinigt werden.
13. Glatte Flächen, die von vielen Menschen berührt werden, werden regelmäßig desinfiziert.