

Empfehlungen von YOGANOVA während der Corona-Pandemie

Folgende Empfehlungen gelten für alle Yogalehrerinnen, Teilnehmer*innen:

- Distanzregeln einhalten (1,5 m)
- Körperkontakte müssen unterbleiben
- Hygieneregeln einhalten
- Umkleiden ausschließlich zur Verwahrung der privaten Gegenstände nutzen. Keine Spinde nutzen
- Das Tragen einer Mund-Nasen-Maske vor und nach der Yogaveranstaltung hat zu erfolgen
- Angehörige von Risikogruppen besonders schützen
- Risiken in allen Bereichen minimieren

Allgemeine Empfehlungen

- Individuelles Risiko der Teilnehmer*innen muss von Teilnehmer*in und Yogalehrerinnen analysiert werden.
- Einwilligungserklärung der Teilnehmer*innen mit Risikobeschreibung, Hinweisen zu Restrisiko und Weisungsbefugnis der Yogalehrerinnen muss eingeholt werden.
- Festlegung der Gruppengröße anhand der Raumgröße: 5m² pro Teilnehmer*in sind verpflichtend. Ein Plan für die Auslegung der Matten liegt vor.
- Es ist ausreichend Zeit zwischen den einzelnen Gruppen einzuplanen.
- Yogaräume und Toiletten sind fachgerecht zu reinigen (u.a. Desinfektion von Wasserhähnen, Türklinken), bei den Desinfektionsmaßnahmen sind Einmalhandschuhe zu tragen.
- Einmalhandtücher sowie Möglichkeiten zur Händedesinfektion sind bereitzustellen.
- Vor Betreten des Yogaraumes müssen Yogalehrerinnen und Teilnehmer*innen die Hände gründlich säubern.
- Yogaprops (Hilfsmittel) von YOGANOVA werden bis auf weiteres nicht verwendet.
- Eine eigene Yogamatte muss mitgebracht werden.
- Der Yogaraum muss vor und nach jeder Gruppe gut gelüftet werden, Aufenthalt im Yogaraum soll auf die Yogaveranstaltung beschränkt sein.
- Bei Vorliegen von Symptomen wie z.B. Fieber, Husten, Schnupfen und/oder grippeähnlichen Symptomen dürfen Yogalehrerinnen bzw. Teilnehmer*innen nicht am Yogaveranstaltung teilnehmen.
- Eventuelles Husten oder Niesen erfolgt in die Ellenbeuge und nicht in die Handflächen.

Anmerkungen und Empfehlungen für Yogalehrerinnen

- Yogalehrerinnen von YOGANOVA tragen eine besondere Verantwortung für die Teilnehmer*innen.
- Yogalehrerinnen von YOGANOVA benötigen Kenntnisse über die Symptome und bekannten Übertragungsformen von Covid-19.
(https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/nCoV.html)
- Bei der Planung von Yogakursen muss mehr Zeit für organisatorischen Aufwand berücksichtigt werden.
- Zu Beginn des Yogakurses muss Yogalehrerin Abstands- und Hygieneregeln erläutern und die Teilnehmer*innen zu ihrem Gesundheitszustand befragen: keine Teilnahme von Personen mit Symptomen, außerdem ist darauf zu achten, dass Einwilligungserklärungen der Teilnehmer*innen vorliegen.
- Yogalehrerin muss beurteilen, ob alle Teilnehmer*innen die Regelungen verstanden haben und umsetzen können.
- Yogalehrerin hat fortwährend auf die Einhaltung der Abstandsregeln zu achten.
- Partnerübungen sowie taktile Korrekturen sind zu unterlassen, ebenso Übungen, die zu einer erheblichen Beschleunigung der Atmung führen (Aerosolbildung).
- Nur bedingt einsetzbare Materialien und deren Reinigungsmöglichkeiten sind bei der Durchführung und Variierung von Übungen zu beachten.
- Yogaraum und die verwendeten Materialien müssen hinsichtlich der Infektionsgefahr beurteilt und die regelmäßigen Desinfektionsmaßnahmen beachtet werden.

Anmerkungen und Empfehlungen für Teilnehmer*innen

- Teilnehmer*innen müssen das individuelle Risiko, sowie den Gesundheitszustand vor jeder Yogaveranstaltung einschätzen. Verzicht auf Teilnahme bei erhöhtem Risiko, zwingender Verzicht bei akuten Symptomen.
- Teilnehmer*innen sollen eigene Materialien (z.B. Matte, Handtuch) mitbringen, kein Austausch von Materialien untereinander.
- Teilnehmer*innen dürfen den Yogaraum erst nach intensiver Handreinigung (Desinfektion bzw. 20 sek. mit Seife) und nur in Anwesenheit der Yogalehrerin betreten. Die Teilnehmer sollten nach der Handreinigung sich nicht mehr an Mund oder Nase kratzen/reiben.
- Einwilligungserklärung sind mit eigenem Stift zu unterschreiben.
- Die Nutzung von Mund-Nasen-Masken während der Yogaveranstaltung ist nicht zu empfehlen, da in der feuchten Kammer der Maske das Wachsen von Viren und Bakterien beschleunigt und dadurch das Infektionsrisiko erhöht wird. Das Tragen einer Mund-Nasen- Maske vor und nach der Yogaveranstaltung hat gemäß den offiziellen Vorgaben des Landes NRW zu erfolgen.