**Die Hygieneregeln für die Yogagruppe (31.05.2020)**

Liebe Yogafrauen,

Wie ihr wisst, müssen wir uns bei der Hallenbenutzung/Garten bei den geltenden Hygienevorschriften nicht nur an die jeweils gültigen Verordnungen von Bund, Land, Verbänden oder lokaler Ebene sondern auch an die des SSV Schillerslage halten.

Die allgemeinen Regeln des SSV habe ich bereits neulich als Anhang geschickt.

**Grundsätze**

1. Grundsätzliches, das dort aufgeschrieben ist, gilt genauso für die Yogagruppe.
2. **Anreise und Parkplatznutzung**

Auf Fahrgemeinschaften ist zunächst zu verzichten. Beim Parken mit eigenem PKW, Fahrrad oder zu Fuß ist auf Abstand zu achten und eine Mundnasenmaske zu tragen, die erst auf der eigenen Matte wieder abgenommen werden sollte.

1. **Distanzregeln**

Wir haben alle unser eigenes Equipment. Die Matten werden im Freien und auch in der Halle mit 2 m Abstand ausgelegt (Zollstock habe ich immer dabei). Begrüßungen erfolgen kontaktlos mit einem netten Lächeln oder mit Namaste, wer möchte. Bitte kommt so rechtzeitig, dass wir die Matten den Anforderungen entsprechend auslegen können. Nach der Yogastunde bitte zügig zusammenpacken und die Halle/Garten wieder verlassen. Auf Gespräche in größerer Gruppe bitte verzichten.

1. **Allgemeine Hygiene**

Die Allgemeinen Hygieneregeln (MundNaseMaske, Händewaschen, Niesetikette) sind stets zu beachten.

Ich habe Desinfektionsmittel dabei und desinfiziere die Klinken, Wasserhähne und Toilettensitz nach unserer Gruppe. Ebenfalls können wir die Hände bei Bedarf desinfizieren.

Um **Aerosole** so weit wie möglich zu vermeiden, werden wir in der Halle alle Fenster und Türen (soweit möglich) öffnen und erst nach der Yogastunde wieder schließen. Auf Atemübungen werden wir in der Halle zunächst verzichten.

1. **Aufzeichnungspflicht**

Unsere Anwesenheitsliste (die wir seit Beginn an in den Yogastunden führen) wird neben den email-Adressen und Handy-Nummern auch die komplette Anschrift beinhalten, so dass wir im Bedarfsfall alle Angaben stets parat haben.

1. Wenn du dich krank (Symptome COVID-19) fühlst, bleibe bitte zuhause. Wenn du der Meinung bist, dass du zu einer Risikogruppe gehörst und dir die Teilnahme noch zu riskant ist, entscheide für dich selbst, ob du kommen möchtest.

Bitte fühlt euch verantwortlich und handelt immer im Sinne unserer Yogagruppe, damit wir durch unser eigenes Handeln den anderen keinen Schaden zufügen.

Bitte bleibt alle gesund.