

Infoblatt zum Hygienekonzept der FYS nach den Pfingstferien

Für Euch alle, zum Erinnern an die momentan geltenden Regeln, die wir beim gemeinsamen Unterricht in der Yogaschule beachten müssen:

Was ist VOR dem Aufbruch in die Yogaschule zu beachten? Was mitbringen?

- **Anmeldebogen:** Bitte **ALLE** vollständig ausfüllen und ausgedruckt mitbringen.
- **Mund-Nasenschutz:** den bitte aufbewahren, bis Du auf Deinem Platz im Übungsraum angekommen bist
- **Ein großes Tuch**, Mindestmaß: **80 X 200cm** zum kompletten Abdecken der schuleigenen Matte.
- **Zusätzlich eine dünne, rutschfeste Reisematte/Noppentuch** für Hund, Standübungen etc. wäre optimal. Dann müssen wir die Matte nicht so oft desinfizieren. (Schuleigene Tücher können z.Z. NICHT verliehen werden)
Es ist es auch möglich die **eigene Matte** mitzubringen, die Du vorher **zuhause desinfizieren** solltest.
- **Ein kleines Tuch**, zum Abdecken des Sitzkissens
- **Yogakleidung:** Bitte fertig umgezogen kommen, Schuhe in der Garderobe lassen
- **Trinkflasche:** Bitte Thermobecher oder fest schließende Trinkflasche mitbringen.
- **Kurszeiten:** Bitte die angepassten Kurszeiten beachten für den reibungslosen Ablauf. Infos werden separat an die Kurse verschickt!
- **Tauschanfragen:** Bitte nur über den Verteiler Deines Kurses (NICHT über mich)
- **Absage:** Bei kurzfristiger Absage bitte bei mir melden.
- **Symptomfreiheit:** Bitte nur kommen, wenn Du Dich gesund fühlst und kein Fieber hast.

Vor und in der Schule

- **Abstände:** Bitte den Abstand von 1.5 m zueinander beachten, auch vor der Türe.
WC: Händewaschen in der Küche verkürzt für andere das Warten auf das WC!
- **Handhygiene:** Vor dem Hereinkommen bitte Hände desinfizieren. Spray steht an der Schule bereit, oder selber ein Spray/Gel in der Tasche haben, dann geht's schneller 😊
Beim Händewaschen in Küche und Bad, bitte Papierhandtücher benutzen.
Wichtig: Hände ca. 30 sec. beim Waschen/Desinfizieren überall gründlich reinigen.
- **Allgemeine Nieß-Husten-Regel beachten:** Nur in die Armbeuge!!!
- **Lüften, desinfizieren:** Wir lüften immer wieder. Zwischen/nach den Kursen werden Türklinken etc. und schuleigene Matten desinfiziert.
Den Toilettensitz bitte nach Gebrauch selber desinfizieren, Mittel steht bereit.
- **Klötze, Gurte:** Stehen in nächster Zeit nicht zur allgemeinen Verfügung .
- **Hilfestellung:** Zurzeit ist Hilfestellung und Korrektur nur verbal möglich.
- **Kursende:** Nach Ende des Kurses bitte zügig gehen, damit sich in der Schule und im Hof keine Enge ergibt.
- **Datenweitergabe ans Gesundheitsamt:** Bei Aufforderung durch das Gesundheitsamt müssen wir ggf. Deine Tel.nr. weitergeben, um Infektionsketten unterbrechen zu können.

Danke für Euer Verständnis und Eure Mithilfe, ich freue mich auf Euch alle!