

# Hygiene-Plan/Corona-Schutzmaßnahmen

## VERHALTENSREGELN IM ZENTRUM ROBINSON

- Bei starker Erkältung oder Krankheitssymptomen wie Fieber, Husten, Atemnot, Geschmacks- oder Geruchsstörungen, bleibe bitte zu Hause!!!
- Bitte KEIN spontaner Besuch zum Kurs! Melde Dich vorher über die App zum Kurs an, da es nur beschränkte Mattenplätze gibt.
- Bitte trete einzeln ein.
- Bitte trage Deinen Mundschutz beim Eintreten und Verlassen des Studios. Während des Trainings ist es optional. Der/Die LehrerIn trägt keinen Mundschutz während des Kurses.
- Beim Betreten und Verlassen des Zentrums bitte den Mindestabstand von 1,50 m einhalten und die Hände gründlich waschen und/oder desinfizieren. Dafür steht ausreichend Hände-Desinfektionsmittel in jedem Raum zur Verfügung.
- Wenn möglich, komme bereits in Sportkleidung, mit so wenig Gepäck wie möglich. Die Umkleidekabinen sind mit der Einhaltung des Mindestabstandes nutzbar, es können aber immer Kleidungsstücke dort kurz abgelegt- oder Wertgegenstände eingeschlossen werden.
- Um den Kontakt untereinander so gering wie möglich zu halten, bitte das Zentrum nach dem Kurs zügig verlassen.
- Check in ist kontaktlos mit Deinem Chip!
- **Bitte beim Check vorlegen:**
  - **den Nachweis den gültigen negativen Tests (48 Std.)**
  - **Deiner Genesung**
  - **Deinen Impfausweis nach 14tätiger vollständiger Impfung**
- Bitte bringe, wenn möglich, Deine eigene Matte mit. Falls Du keine eigene Matte hast: bringe ein großes Handtuch mit. Falls Du eine Matte von uns nimmst, bitte desinfiziere diese nach dem Kurs gründlich!
- Bitte desinfiziere von Dir genutztes Material, wie zB. Yoga-Blöcke nach deren Nutzung.
- Bei der Nutzung von unseren Kissen: bringe bitte zum Auflegen eigene Handtücher mit, um alle von Dir genutzten Kissen abzudecken!
- Unsere Decken dürfen wir noch nicht zur Verfügung stellen, bitte bringe Dir ggfls. eine eigene Decke mit.
- Auf dem Boden sind die Plätze für die Matten mit einem Abstand von 1,5 m markiert, bitte halte diesen Abstand ein, somit gibt es 7 Mattenplätze plus Lehrerin im Kursraum.
- Es besteht Sockenpflicht für die nächsten Wochen, auf Deiner Matte kannst Du barfuß praktizieren.
- Die LehrerInnen unterrichten kontaktlos: es gibt z.Zt keine „Hands on“, sondern nur verbal angeleitete Korrekturen, der Mindestabstand wird eingehalten. Oder aber Du erlaubst es ausdrücklich, dann wird die Lehrerin dabei eine Maske tragen.
- Wir werden oft lüften, daher bringe Dir ggfls. einen Schal oder eine leichte Jacke mit.
- Wir dürfen im Moment kein Wasser zur Verfügung stellen. Bitte bringe Dir selbst etwas mit (keine Glasflasche). Auf den Toiletten stehen Euch aber Pappbecher zur Verfügung. Bitte diese bitte sofort nach Nutzung im Müll entsorgen.

**Danke für Deine Mithilfe!** Gemeinsam schaffen wir das!