

# BRIGHT YOGA

Patricia Windt  
Rankestr. 47  
85051 Ingolstadt

01 63 / 8 65 78 35  
patricia@brightyoga.de  
www.brightyoga.de

## **SCHUTZ- & HYGIENEKONZEPT BRIGHT YOGA** **Version 2. Erstellt am 25.05.2021.**

Dieses Konzept basiert auf dem Rahmenhygienekonzept Sport der Bayerischen Staatsministerien des Innern, für Sport und Integration und für Gesundheit und Pflege vom 20. Mai 2021.

### **Organisatorisches**

#### **• Information & Durchsetzung von Maßnahmen**

- KundInnen von BRIGHT YOGA sind über Newsletter und Webseite ausführlich über Ausschlusskriterien, sämtliche Maßnahmen, Abläufe und Regeln informiert worden. Über Social Media wurde auf die ausführlichen Informationen auf der Webseite hingewiesen.
- BRIGHT YOGA betont die Notwendigkeit der Einhaltung der Sicherheitsmaßnahmen.
- KundInnen von BRIGHT YOGA werden vor Betreten des Studios an die wichtigsten Maßnahmen erinnert.
- Im Studio hängen die wichtigsten Maßnahmen zur Erinnerung aus.
- Darüber hinaus hängen bei beiden Waschbecken Handwasch-Anleitungen sowie ein übergeordnetes Hygieneplakat der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung.
- Patricia Windt hat als Inhaberin die weiteren Kursleiterinnen geschult.
- Die jeweilige Kursleiterin kümmert sich um Check-In und alle organisatorischen Aufgaben, wie Kontaktdatenerhebung und die Durchsetzung der Maßnahmen zum Schutze vor COVID-19.
- Die Kursleiterin kontrolliert die Einhaltung der standort- und sportartspezifischen Schutz- und Hygienekonzepte und ergreift bei Nichtbeachtung entsprechende Maßnahmen.
- Gegenüber Personen, die die Vorschriften nicht einhalten, wird konsequent vom Hausrecht Gebrauch gemacht.
- KundInnen von BRIGHT YOGA melden sich im Vorfeld der Unterrichtseinheit an. Die Personenhöchstzahl kann somit nicht überschritten werden.

#### **• Technische Maßnahmen**

- Oberstes Gebot ist die Einhaltung der Mindestabstandsregel von 1,5 Metern zwischen Personen im Studio und outdoor im Park. Das gilt auch für die Sanitäreinrichtung im Studio sowie beim Betreten und Verlassen der Sportstätten. Das Mindestabstandsgebot gilt nicht für Personen, die nach den geltenden Regelungen im Verhältnis zueinander von den Kontaktbeschränkungen befreit sind.
- Maximal 4 TeilnehmerInnen dürfen an einer Yogaeinheit im Studio teilnehmen. Die Gruppengröße im Studio ist so gewählt, dass beim Yogaunterricht von Person zu Person ein Abstand von 2,20m vorliegt und so der Mindestabstand von 1,5m in jedem Fall eingehalten werden kann.
- Im Studio sind Bodenmarkierungen zur Abstandshaltung angebracht.
  - Im Übungsraum sind die Flächen markiert, auf denen die KundInnen ihre eigenen

- Yogamatten platzieren müssen.
- In den restlichen Räumen sind Abstandsmarkierungen angebracht, um Kunden und Kursleitern jederzeit ein Gefühl für den richtigen Abstand zu ermöglichen.
- Yogaequipment wie Matten, Yogablöcke und -gurte werden den KundInnen vom Studio nicht zur Verfügung gestellt.
- KundInnen bringen ihre eigenen Yogamatten mit. Da diese nur von der KundIn berührt wird, schließen wir eine Übertragung von Viren aus. Die Bodenfläche wird nach Benutzung desinfiziert.

### **Vor Beginn des Yogaunterrichts**

- Da die Anzahl der Kunden pro Einheit im Studio auf vier Personen beschränkt ist, müssen sich TeilnehmerInnen im Vorfeld online für die jeweilige Yogaeinheit anmelden.
- Folgenden Personengruppen ist die Teilnahme untersagt:
  - Personen mit nachgewiesener SARS-CoV-2-Infektion
  - Personen mit unspezifischen Allgemeinsymptomen und respiratorischen Symptomen jeder Schwere (wie z.B. Atemnot, Husten, Schnupfen) oder Fieber oder für eine Infektion mit SARS-CoV-2 spezifischen Symptomen (Verlust des Geruchs- oder Geschmackssinnes)
  - Personen mit Kontakt zu COVID-19-Fällen in den letzten 14 Tagen. Die jeweils aktuell gültigen infektionsschutzrechtlichen Vorgaben werden dabei beachtet.
  - Personen, die einer Quarantänemaßnahme unterliegen
  - KundInnen, die ihre Kontaktdaten nicht hinterlassen möchten
  - Sofern zum jeweils aktuellen Zeitpunkt ein Test erforderlich ist: KundInnen, die keinen negativen Testnachweis erbringen
- Folgenden Personengruppen wurde von der Teilnahme abgeraten: Noch nicht geimpfte Personen, die zu einer Risikogruppe zählen.
- Der Einlass ins Studio erfolgt nur nach Erlaubnis der Kursleiterin. Bevor diese Erlaubnis erteilt wird, warten die Kunden draußen im Freien und halten den Mindestabstand von 1,5m ein.
- Im Studio befindet sich zu jeder Zeit nur eine Kursleiterin und maximal vier KundInnen.

### **Kontaktdatenerfassung**

- Um eine Kontaktpersonenermittlung im Falle eines nachträglich identifizierten COVID-19-Falle unter Sporttreibenden oder Personal zu ermöglichen, führen wir eine Kontaktdatenerfassung gemäß § 2 der 12. BayLfSMV durch.
- Die Erhebung der Kontaktdaten darf in elektronischer Form erfolgen, soweit dabei eine hinreichend präzise Dokumentation der Daten sichergestellt wird.
- Zur elektronischen Kontaktdatenerfassung bieten wir drei Möglichkeiten an:
  - Möglichkeit 1: Erfassung via Luca-App mit QR-Code. Hierzu scannt die Kursleiterin zur Registrierung die QR-Codes der TeilnehmerInnen.
  - Möglichkeit 2: Erfassung via Luca-App ohne QR-Code. Bei KundInnen, die die Luca-App selbst nicht nutzen, werden die Kontaktdaten manuell in die Luca-App eingetragen.
  - Möglichkeit 3: Erfassung per E-Mail
- Als nicht elektronische Alternative erfassen wir die Kontaktdaten auf Erfassungsbögen auf Papier.
- Erfassung per E-Mail bzw. auf Papier:
  - BRIGHT YOGA erfasst jeweils Namen und Vornamen, Anschrift und eine sichere Kontaktinformation (Telefonnummer oder E-Mail-Adresse) sowie der Zeitraum und Ort des Aufenthaltes.
  - Auf Papier dokumentiert die Kursleiterin alle oben genannten Datenpunkte.
  - Per E-Mail schickt die jeweilige KundIn [patricia@brighlyoga.de](mailto:patricia@brighlyoga.de) eine E-Mail mit den oben genannten Datenpunkten. Eine E-Mail-Vorlage stellt BRIGHT YOGA auf unserer Webseite bereit.
  - BRIGHT YOGA erfasst keinerlei Gesundheitsdaten der TeilnehmerInnen.
  - Wir stellen sicher, dass eine Kenntnisnahme der erfassten Daten durch Unbefugte ausgeschlossen ist. Die Dokumentation wird so verwahrt, dass Dritte sie nicht einsehen

- können und die Daten vor unbefugter oder unrechtmäßiger Verarbeitung und vor unbeabsichtigtem Verlust oder unbeabsichtigter Veränderung geschützt sind.
- Die Daten werden nicht zu einem anderen Zweck als der Aushändigung auf Anforderung an die nach Landesrecht für die Erhebung der Daten zuständigen Stellen verwendet.
- Die Kursleiterin stellt sicher, dass die Kontaktdaten jeder KundIn über einen der oben beschriebenen Wege erfasst wurden.
- Die Daten werden vier Wochen nach Erhebung gelöscht bzw. vernichtet.
- Zusätzlich zur Kontaktdatenerfassung empfehlen wir unseren KundInnen die Nutzung der Corona Warn App für eine noch schnellere Risikowarnung. BRIGHT YOGA erstellt in regelmäßigen Abständen QR Codes zur Registrierung vor Ort. NutzerInnen können den QR-Code scannen und werden so automatisiert gewarnt.

## Testungen

- Je nach Inzidenz und aktuell geltenden behördlichen Vorgaben ist das Angebot von BRIGHT YOGA nur unter Vorlage eines negativen Testnachweises erlaubt.
- In diesem Fall informiert BRIGHT YOGA die KundInnen umfassend über die Testpflicht.
- BRIGHT YOGA bietet keine Möglichkeit des Selbsttests vor Ort an.
- Damit sind bei BRIGHT YOGA nur folgende Testnachweise erlaubt: PCR-Tests und Antigen-Schnelltests in der professionellen Anwendung ("Schnelltests").
- Wir empfehlen unseren KundInnen die Nutzung der nächsten Teststation unmittelbar vor dem Yogaunterricht. Diese Teststation liegt nur wenige Meter entfernt.
- Die Kursleiterin unterzieht den vorgezeigten Testnachweis einer Plausibilitätskontrolle. Beim Verdacht einer Unrichtigkeit bzw. Ungültigkeit verwehrt die Kursleiterin den Einlass.
- Der Testnachweis muss folgende Angaben umfassen: Name und Anschrift der Teststelle, Name, Anschrift und Geburtsdatum der getesteten Person, Name des verwendeten Tests, Hersteller des Tests, Art des Tests (PCR-Test, PCR-Schnelltest, Antigen-Schnelltest), Testdatum und Testuhrzeit, Name der Person, die den Test durchgeführt bzw. Beaufsichtigt hat, Kontext, in dem die Testung erfolgt ist (Vor-Ort-Test, betriebliche Testung, Testung durch Leistungserbringer im Sinne des § 6 Abs. 1 Satz 1 TestV), Testergebnis, Datum und Uhrzeit der Mitteilung des Testergebnisses, Stempel der Teststelle, Unterschrift der verantwortlichen Person.
- Folgende Personen sind von einer Testnachweispflicht befreit:
  - Geimpfte Personen: Als geimpft gelten Personen, die vollständig gegen COVID-19 mit einem in der Europäischen Union zugelassenen Impfstoff geimpft sind, über einen Impfnachweis in deutscher, englischer, französischer, italienischer oder spanischer Sprache oder in einem elektronischen Dokument verfügen und bei denen seit der abschließenden Impfung mindestens 14 Tage vergangen sind.
  - Genesene Personen: Als genesen gelten Personen, die über einen Nachweis hinsichtlich des Vorliegens einer vorherigen Infektion mit dem Coronavirus SARS-CoV-2 in deutscher, englischer, französischer, italienischer oder spanischer Sprache oder in einem elektronischen Dokument verfügen, wenn die zugrundeliegende Testung mittels PCR-Verfahren erfolgt ist und mindestens 28 Tage, höchstens aber sechs Monate zurückliegt.
  - Sowohl geimpfte als auch genesene Personen dürfen keine typischen Symptome einer Infektion mit dem Coronavirus SARS-Cov-2 aufweisen.
  - Bei Ihnen darf zudem keine aktuelle Infektion nachgewiesen sein.
  - Geimpfte bzw. genesene Personen haben vor der Nutzung eines testabhängigen Angebotes einen Impfnachweis bzw. einen Genesenennachweis im Sinne der SchAusnahmV vorzulegen.

## Verhalten im Studio

- Vor und im Studio tragen Kursleiterin und KundInnen FFP2-Masken.
- Auf den Matten dürfen KundInnen und Kursleiterin den Mund-Nasenschutz abnehmen.
- Bei Betreten des Studios waschen sich alle KundInnen zuerst die Hände.
- Es stehen zwei Waschbecken zur Verfügung: eines im Bad und eines in der Küchennische.
- Auch hier gelten die Abstandsregeln, so dass diese Bereiche nur eine Person gleichzeitig

betreten darf.

- Bei beiden Waschbecken hängen Hinweise zum Hände waschen.
- Flüssigseife und Einmalhandtücher stehen bereit.
- Die KundInnen werden an die Nießetikette erinnert
- Körperkontakte sind zu jederzeit unzulässig, also auch bei der Begrüßung und und beim Yogaunterricht.
- Die TeilnehmerInnen werden aufgefordert umgezogen zum Yogaunterricht zu erscheinen. Sollte eine KundIn sich trotzdem vor Ort umziehen müssen, wird im Umkleidebereich auf die Einhaltung des Mindestabstands geachtet.
- Das WC darf zeitgleich nur von einer Person genutzt werden.
- Sollten TeilnehmerInnen während des Aufenthalts Symptome entwickeln, haben diese umgehend das Studio bzw. den Outdoor-Übungsbereich zu verlassen.

#### **Während des Yogaunterrichts:**

- Der Yogaunterricht findet ohne Körperkontakt statt. Sogenannte Adjustments und Assists werden somit nicht ausgeführt.
- KundInnen und Kursleiterin bleiben während des Yogaunterrichts auf ihren Yogamatten.
- Nach Kursende verlassen die KundInnen zügig, aber geordnet und unter Einhaltung des Mindestabstandes das Studio. Dabei tragen alle Personen eine FFP2-Maske.

#### **Lüftungskonzept**

- Yoga zählt zum niedrig intensiven Training und damit zu Sportarten mit geringer Aerosolverbreitung.
- Um das Risiko noch geringer zu halten, beobachtet die Kursleiterin die Atemfrequenz der TeilnehmerInnen genau und führt bei Bedarf Atemübungen zur Beruhigung der Atemfrequenz durch.
- Zur Gewährleistung eines regelmäßigen Luftaustausches mit Frischluft wird während der Anwesenheit von TeilnehmerInnen im Studio fortlaufend gelüftet.
- Alle gegebenen Möglichkeiten der Durchlüftung aller Räumlichkeiten, werden genutzt. So können im Studio bei Bedarf alle vier Fenster und alle beiden Türen während des Aufenthalts von Teilnehmern geöffnet werden.
- Ein kontinuierlicher Luftaustausch wird sicher gestellt und der Luftzug je nach Windstärke über das Öffnen der verschiedenen Fenster und Türen optimiert.
- Selbst bei Regen ist ein optimaler Luftaustausch gewährleistet, da geschützte Fenster und Türen geöffnet werden können.
- Zwischen zwei Yogaeinheiten im Studio wird unter hohem Luftzug gelüftet, damit ein vollständiger Frischluftaustausch stattfinden kann.
- Das WC wird zum einen über die eingebaute Lüftung belüftet. Zum anderen wird die WC-Tür bei Nichtbenutzung offen gehalten. Gegenüber der Tür zum WC befindet sich die Eingangstür, die für optimale Belüftung stets offengehalten wird.

#### **Reinigung/Desinfektion**

- Desinfektionsmittel mit begrenzt viruzider Wirkung stehen im Vorraum und im Übungsraum zur Verfügung.
- TeilnehmerInnen müssen während ihres Aufenthaltes kaum Gegenstände anfassen. Die einzigen direkten Kontaktflächen sind der Türgriff zum und im Bad sowie die Sanitäreanlagen. Diese Kontaktflächen und der Bereich für die Yogamatten werden von der Kursleiterin nach jeder Yogaeinheit gereinigt und/oder desinfiziert.
- Bei den Waschbecken stehen Flüssigseife, Flüssigseife mit begrenzt viruzider Wirkung und Einmalhandtücher zur Verfügung.
- Alle Mitarbeiter werden in die vorgenannten Schutzmaßnahmen und Verhaltensregeln (inkl. allg. Regeln des Infektionsschutzes wie „Niesetikette“ etc.) eingewiesen.
- KundInnen werden durch Aushänge über die einzuhaltenden Regeln informiert und durch die Mitarbeiter kontrolliert.