

Hygienehinweise

Yoga Kshana-Room

Version 1.0

Versionsdatum: 30.05.2020



Grundsatz:

Der Yoga Unterricht wird so gestaltet, dass die Gefahr der Ansteckung mit dem Coronavirus weitestmöglich vermieden wird.

1. Hygienevorschriften – Verantwortlichkeit der Leitung – Aktualisierung

1. Verantwortlich für die Hygienehinweise im Yoga Kshana-Room ist:

- a. Frau Ingrid Ratschker
- b. Tel. Mobil: 0160/94670273
- c. Email: yoga-kshana-roon@alice.de

2. Der Verantwortliche informiert die Teilnehmer über aktuelle Hygienevorschriften über:

- a. Aushänge
- b. Newsletter
- c. Homepage

3. Hygieneinformationen werden regelmäßig aktualisiert und an die Vorgaben der jeweils gültigen Coronaschutzverordnung (CoronaSchVO) und die spezifischen Vorgaben der Ordnungsbehörden angepasst.

2. Hygienevorschriften – Vorgaben der Coronaschutzverordnung (CoronaSchVO)

1. Bayern beschließt massive Ausweitung der Testungen auf SARS-CoV-2 / Regelmäßige Testungen für Beschäftigte in Krankenhäusern, Alten- und Pflegeheimen sowie Einrichtungen für Menschen mit Behinderung / Tests auch für Lehrkräfte und Erzieherinnen / Testergebnisse sollen schneller vorliegen

Der Ausbau der Testkapazitäten und deren Ausschöpfung ist von entscheidender Bedeutung für eine weiterhin erfolgreiche Eindämmung der Corona-Pandemie. Bayern hat deshalb eine massive Ausweitung der Testungen auf das neuartige Coronavirus beschlossen:

- Personen mit Symptomen sollen innerhalb von 24 Stunden getestet werden und das Ergebnis innerhalb von weiteren 24 Stunden vorliegen.
- Personen ohne Symptome soll eine Testung innerhalb von 48 Stunden ermöglicht werden. Das Testergebnis soll dann spätestens innerhalb einer Woche vorliegen.
- Es wird sichergestellt, dass Kontaktpersonen der Gruppe I im Rahmen des medizinisch-fachlichen Zeitraums unverzüglich mindestens einmal während ihrer Quarantänephase verpflichtend getestet werden.
- Die Testungen in Krankenhäusern, Alten- und Pflegeheimen sowie in Einrichtungen für Menschen mit Behinderungen (inkl. Rehabilitationseinrichtungen) werden im eigenen Interesse der Mitarbeiter und Bewohner weiter deutlich verstärkt. Der Ministerrat spricht sich dafür aus, dass alle Beschäftigten und die Betreuungsrichter in den o. g. Einrichtungen sowie Bewohner von Alten- und Pflegeeinrichtungen und Einrichtungen für Menschen mit Behinderungen regelmäßig auf eine SARS-CoV-2-Infektion getestet werden können.
- Lehrkräfte und Erzieherinnen werden Gelegenheit erhalten, sich freiwillig testen zu lassen. Verstärkte Testungen sollen auch im Bereich der kritischen Infrastruktur, insbesondere in Justizvollzugsanstalten, bei der Polizei und im Maßregelvollzug durchgeführt werden. Entsprechende Konzepte werden von den zuständigen Ministerien zeitnah erarbeitet.
- Verstärkte Testungen sollen auch im Bereich der kritischen Infra-struktur, insbesondere in Justizvollzugsanstalten, bei der Polizei und im Maßregelvollzug durchgeführt werden. Die betroffenen Ressorts werden in Abstimmung mit dem Staatsministerium für Gesundheit und Pflege mit der Umsetzung beauftragt.
 - Mit Blick auf mögliche Lockerungen der Einreisebeschränkungen nach Deutschland werden Innen- und Gesundheitsministerium ein Testkonzept insbesondere für Einreisende aus Drittstaaten erarbeiten.
 - Unabhängig von Symptomen sollen alle Personen die Möglichkeit erhalten, sich auf eine SARS-CoV-2-Infektionen testen zu lassen. Das Gesundheitsministerium wird entsprechende Details zeitnah erarbeiten.

Das Corona-Pandemiegeschehen ist eine Angelegenheit von nationaler Bedeutung. Der Freistaat Bayern fordert den Bund auf, die Finanzierung ausreichender Testkapazitäten und der Testungen sicherzustellen.

2. Errichtung eines strategischen Grundstocks an Persönlicher Schutzausrüstung und medizinischen Geräten beschlossen / Staatsregierung sichert Handlungsfähigkeit bei zweiter Corona-Welle

Die ausreichende Verfügbarkeit von Persönlicher Schutzausrüstung und medizinischen Geräten ist entscheidend für die Bewältigung der Corona-Epidemie. Der Ministerrat hat daher in seiner heutigen Sitzung beschlossen, die Beschaffung von Persönlicher Schutzausrüstung und medizinischen Geräten zur Errichtung eines strategischen Grundstocks fortzusetzen. Damit ist der Materialbedarf bis zu sechs Monate bei starkem Pandemiegeschehen gesichert.

Der Grundstock wird insbesondere Infektionsschutzhandschuhe, Kittel, Schutzanzüge, OP-Masken, FFP2- und FFP3-Masken sowie Schutzbrillen umfassen. Gesundheits-, Wirtschafts- und Innenministerium legen zeitnah entsprechende Details für die Errichtung und Verwaltung des dauerhaften strategischen Grundstocks vor. Das beinhaltet auch ein bedarfsgerechtes und flexibles staatliches Beschaffungswesen. Ein besonderer Blick liegt auf dem weiteren Ausbau der inländischen Produktion an persönlicher Schutzausrüstung und Beatmungsgeräten, um Lieferengpässe zu vermeiden.

3. Staatsregierung sichert den weiterhin hohen Personalbedarf im Öffentlichen Gesundheitsdienst / Befristete Neueinstellungen für Contact Tracing Teams / Attraktivität des Öffentlichen Gesundheitsdienstes langfristig steigern

Das Personal des Öffentlichen Gesundheitsdienstes (ÖGD) wurde im Zuge der Corona-Pandemie kurzfristig um ca. 4.000 Mitarbeiter, insbesondere aus den anderen Ressorts, auf insgesamt 5.150 Mitarbeiter verstärkt. Durch diesen massiven Personaleinsatz ist es gelungen, auf das sich epidemisch ausbreitende Infektionsgeschehen flexibel zu reagieren. Zur Sicherstellung der Arbeitsfähigkeit des ÖGD gilt es, diese Personalverstärkung beizubehalten.

Die Gesundheitsämter (Stammpersonal) und das Landesamt für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit werden bis 30.09.2020 durch Personal anderer Ressorts im bisherigen Umfang unterstützt. Das bayerische Gesundheitsministerium wird von anderen Staatsministerien im bisherigen Umfang bis 31.07.2020 unterstützt. Über eine weitere Verlängerung bis zum 30.09.2020 ist Anfang Juli 2020 im Lichte des aktuellen Infektionsgeschehens und der Aufgabenlast zu entscheiden.

Unterstützungskräfte, die an ihre Stammbehörden zurückkehren, werden durch bis 31.12.2021 befristete Neueinstellungen ersetzt. Bei jedem Landratsamt werden je nach Einwohnerzahl des Landkreises im Durchschnitt ein bis drei so genannte Contact Tracing Teams (CTT) für die schnelle Nachverfolgung von Infektionsketten durch befristete Neueinstellungen von mindestens 700 Mitarbeitern gebildet. Die Mittel hierfür werden aus dem Sonderfonds Corona-Pandemie zur Verfügung gestellt.

Für die Bildung von CTT benennen ferner alle Ressorts Personal im Umfang von 2.550 Mitarbeitern, das bei Bedarf von den Gesundheitsämtern für die Eindämmung eines Infektionsgeschehens unmittelbar abgerufen werden kann. Die Deckung des Personalbedarfs der CTT wird von den Ressorts in der Fläche sichergestellt.

Die Bayerische Staatsregierung will die Attraktivität des ÖGD steigern. Das Gesundheitsministerium wurde beauftragt, hierfür ein Konzept vorzulegen.

4. Bayerische Corona-Strategie / Weitere Erleichterungen und Öffnungen im Bereich der Erwachsenenbildung, beim Betrieb von Reisebusunternehmen, bei der Abgabe von Speisen und Getränken durch gastronomische Betriebe im Freien, im Bereich des Sports, beim Theater-, Konzert-, und weiteren kulturellen Veranstaltungsbetrieb, für Kinos, im Vorlesungsbetrieb

In der Corona-Pandemie setzt Bayern weiterhin auf einen Kurs der Umsicht und Vorsicht. Die bislang vorgenommenen Erleichterungen bei den beschlossenen Maßnahmen zeigen, dass eine maßvolle Öffnung mit dem Schutz der Gesundheit und der Stabilität des Gesundheitssystems in Bayern sehr gut einhergeht.

Vor dem Hintergrund des derzeitigen Infektionsgeschehens können daher weitere Erleichterungen bzw. Öffnungen vorgenommen werden:

Das Bayerische Kabinett hat beschlossen, dass

- ab 30. Mai 2020 Präsenzangebote der **Erwachsenenbildung** i. S d. Art. 1 BayEbFöG, der Sprach- und Integrationsförderung und vergleichbarer Bildungsangebote, u.a. der Bildungszentren ländlicher Raum oder privatwirtschaftlicher Bildungsanbieter, sowie der Familienbildungsstätten, der Jugendarbeit (nur zu Zwecken der Bildungsarbeit nach dem SGB VIII) und der außerschulischen Umweltbildung in Bayern geöffnet werden. Zwingende Voraussetzung ist die Beachtung des erarbeiteten Hygienekonzepts.
- ab 30. Mai 2020 der **Betrieb von Reisebusunternehmen** wieder möglich ist, soweit es sich nicht um explizite Gruppenreisen handelt. Es dürfen nur Individualbuchungen erfolgen. Die Beachtung des verbindlichen staatlichen Rahmenkonzepts für die Wiederaufnahme der Tätigkeit touristischer Dienstleister in Bayern ist dafür zwingende Voraussetzung.
- ab 2. Juni 2020 die Abgabe von Speisen und Getränken durch **gastronomische Betriebe im Freien** auf die Zeit von 6 bis 22 Uhr verlängert wird.
- ab 8. Juni 2020 weitere Erleichterungen im Bereich des **Sports** erfolgen, soweit erforderliche Abstandsregelungen und Schutz-/Hygienekonzepte eingehalten werden:
 - o Der Betrieb von Freibädern und von Außenanlagen von Badeanstalten (inkl. Außenbereich von Schwimmbädern, Kureinrichtungen, Hotels usw.) kann wieder aufgenommen werden.
 - o Die Einschränkung des Trainingsbetriebs auf den Begriff „Individualsportarten“ in der Infektionsschutzmaßnahmenverordnung (§ 9 Abs. 1 Satz 2 der 4. BayIfSMV vom 5. Mai 2020) entfällt ersatzlos.
 - o Das Training von Rehabilitationssportgruppen und der Trainingsbetrieb für National- bis einschließlich Landeskaderathleten sogenannter nichtolympischer Sportarten wird in Sportstätten wieder erlaubt.
 - o Der Outdoor-Trainingsbetrieb ist in Gruppen von bis zu 20 Personen zulässig.
 - o Indoorsportstätten können den Betrieb wieder aufnehmen.
 - o Der Wettkampfbetrieb für kontaktlos ausführbare Sportarten im Freien ist wieder zulässig.
 - o Tanzschulen für kontaktlosen Tanz und Paartanz mit einem festen Tanzpartner sowie Fitnessstudios können wieder öffnen.
- ab 15. Juni 2020 die Wiederaufnahme des **Theater-, Konzert-, und weiteren kulturellen Veranstaltungsbetriebs** unter Zugrundelegung des entsprechenden Konzepts des Wissenschaftsministeriums in Abstimmung mit dem Gesundheitsministerium (bis zu 50 Gäste in geschlossenen Räumen, bis zu 100 Gäste im Freien) möglich ist.
 - ab 15. Juni 2020 die Wiederaufnahme des **Kinobetriebs** grundsätzlich möglich ist. Das Digitalministerium wird in Abstimmung mit dem Gesundheitsministerium ein konkretes Hygienekonzept erarbeiten und veröffentlichen, das sich vor allem im Hinblick auf die zulässige Gesamtbesucherzahl und die zu beachtenden Hygienevorschriften an das Konzept für Kultureinrichtungen anlehnt.
 - im Sommersemester 2020 der **Vorlesungsbetrieb** weiterhin vorrangig durch Online-Lehre sicherzustellen ist. Zusätzlich zu den bereits bestehenden Möglichkeiten der Durchführung von Präsenzveranstaltungen (Praxisveranstaltungen, die besondere Labor- oder Arbeitsräume an den Hochschulen erfordern, bei Einhaltung eines Mindestabstandes von 1,5 m) können zusätzlich kleinere Seminare unter Einhaltung von Abstandsregelungen und Höchstteilnehmerzahlen (30 Personen) als Ergänzung zur Online-Lehre als Präsenzveranstaltungen stattfinden.

3. Hygienevorschriften – spezifische Umsetzung für den Yoga Kshana-Room

1. Der Abstand von 1,5 Metern zu anderen Personen muss eingehalten werden.
2. Personen mit Erkältungssymptomen werden aufgefordert zuhause zu bleiben bzw. die Räumlichkeiten nicht zu betreten.
3. Das Tragen von Mund- und Nasenschutz ist Pflicht im Eingangs- sowie im Toilettenbereich.
4. Für die Yogastunden werden für jeden Termin Teilnehmerlisten geführt, die bei berechtigter Nachfrage an die Ordnungsbehörden ausgehändigt werden können.
5. Der Büro- und Umkleidebereich bleibt bis auf weiteres geschlossen.
6. In den Yogaräumen ist auf ausreichenden Abstand zu achten. Der seitliche Abstand zwischen den Yogamatten beträgt mindestens 1,5 m.
7. Bei Einhaltung der o.a. Abstandsregeln kann in den Yogaräumen auf eine Mund-Nasenabdeckung verzichtet werden
8. Die TeilnehmerInnen bringen entweder eigene Yogamatten, Decken und/oder Handtücher mit
9. Wenn die TeilnehmerInnen Yogamatten des Yoga Kshana-Rooms verwenden sind diese nach Gebrauch bitte zu desinfizieren.
10. Handygiene und Desinfektion wird in den Räumen bereitgestellt.
11. Glatte Flächen, die von vielen Menschen berührt werden, werden regelmäßig desinfiziert.

4. Yogastunden

1. Abstand von 1,5 Meter zu anderen Personen
2. Regelmäßiges Lüften der Yogaräume - Verantwortung der YL
3. Personen mit Erkältungssymptomen können nicht teilnehmen (in der Ausschreibung so kommunizieren)

7. Infos für den Newsletter

Die gleichen Infos wie in der Anmeldebestätigung sollten im Newsletter und auf der Internetseite veröffentlicht werden.

Vorsorge

zur Hygiene und Sicherheit:



Hände regelmäßig mit Seife waschen



Hände aus dem Gesicht fernhalten



in die Armbeuge niesen und husten



Abstand halten, kein Händeschütteln, keine Umarmung



geschlossene Räume regelmäßig lüften



beim Sitzen und Yoga mindestens 1-2 Meter Abstand halten

Anleitung zum korrekten Händewaschen und Desinfizieren

Wasche deine Hände mindestens 20 Sekunden. Desinfizieren mindestens 30 Sekunden



1: Befeuchten Sie Hände und Handgelenke mit Wasser und Seife oder mit 2 ml Handdesinfektionsmittel.



2: Handfläche auf Handfläche reiben.



3: Rechte Handfläche über linken Handrücken reiben und umgekehrt.



4: Handfläche auf Handfläche legen und in den Fingerzwischenräumen verreiben.



5: Außenseite der Finger auf gegenüberliegender Handfläche reiben.



6: Kreisendes Reiben des rechten Daumens in der linken Handfläche und umgekehrt.



7: Kreisendes Reiben der rechten Fingerkuppen in der linken Handfläche und umgekehrt.



8: Kreisendes Reiben beider Handgelenke.

Vorherrschende



Übertragungswege

Tröpfcheninfektion bzw. Infektion durch Atemluft

Es kann davon ausgegangen werden, dass die hauptsächlichste Übertragung über Tröpfchen bzw. die Atemluft erfolgt, z. B. durch Husten, Niesen oder engen Kontakt von Angesicht zu Angesicht.



Kontaktinfektion

Der Hauptübertragungsweg scheint die Tröpfcheninfektion oder die Atemluft zu sein.

Z.B. durch direktes Anhusten oder Körperkontakt mit einer kranken Person.

Theoretisch möglich sind auch Schmierinfektion und eine Ansteckung über die Bindehaut der Augen.



Dauer der Ansteckungsgefahr durch Tröpfchen

Vorläufige Arbeiten zeigen, dass das neue Coronavirus rund **72 Stunden auf Oberflächen wie**

Kunststoff und Edelstahl überleben kann.

Auf glatten Oberflächen mehrere Tage überleben - und auch so lange ansteckend bleiben.