



Yogastudio: Kursbetrieb während Coronavirus-Zeiten

- ***Platzzuweisung.**
- **maximal 6 Teilnehmende (+ 1 Lehrperson) im Innenraum.**
- Verwendung des **Mund-Nasen-Schutzes beim Betreten** – der MNS kann auf der Matte abgenommen werden.
- Einhalten der **Hygienemaßnahmen**, u. a. Hände waschen vor und nach Benutzung des Equipments (Matten, Kissen)
- **Abstand von 1 Meter** – außer bei Sicherungs- und Hilfeleistungen.
- Kleidung in Zwiebelschicht (auch Socken!): um euch vor dem Auzkühlen in ruhigen Entspannungsphasen zu schützen (ich werde mich an die Empfehlung halten, **viel zu lüften!**), aber auch, um bei den körperlich fordernden Bewegungsabläufen nicht zu überhitzen
- eigenes Getränk mitnehmen
- zusätzlich: Ich bitte euch **eigene Decken** mitzunehmen und idealerweise, **wenn vorhanden, eigene Yoga-Matten und Kissen**. Matten und Kissen kann ich leicht nach jeder Benutzung desinfizieren, die Decken nach jeder Benutzung zu waschen ist nicht möglich. Daher wird es **keine Leihdecken** geben!
- Personen, die sich **krank fühlen oder Symptome** aufweisen, dürfen nicht an einer Einheit teilnehmen. **Bei Erkrankung** an COVID-19 ist die Leiterin der besuchten Yogastunde zu verständigen.

*** markierte Angaben sind bundeslandes- oder bezirksspezifisch**

Rechts- und Informationsquellen:

Landesrecht – Rotschaltung Bezirk St. Johann im Pongau

Bundesland Salzburg – spezifische Maßnahmen:

<https://corona-ampel.gv.at/aktuelle-massnahmen/regionale-zusaetzliche-massnahmen/salzburg/>
gesichtet am 24.10.2020

Bundesrecht: 455 Verordnung, Änderung der COVID-19-Maßnahmenverordnung – 3. COVID-19-MV-Novelle, Fassung vom 22.10.2020

https://www.ris.bka.gv.at/Dokumente/BgblAuth/BGBLA_2020_II_455/BGBLA_2020_II_455.html
gesichtet am 25.10.2020

Homepage des Bundesministeriums für Kunst, Kultur, öffentlichen Dienst und Sport:

<https://www.bmkoes.gv.at/Themen/Corona/H%C3%A4ufig-gestellte-Fragen-Sport-Veranstaltungen.html>
gesichtet am 24.10.2020

Homepage der Bundes-Sportorganisation „Sport Austria“

<https://www.sportaustria.at/de/schwerpunkte/mitgliederservice/informationen-zum-coronavirus/faq-coronakrise/>
gesichtet am 24.10.2020