

Risikoanalyse:

Die Präventionsmassnahmen des Spiraldynamik® Centers für Yoga und Bodymind beruhen auf einer eingehenden Risikoanalyse, welche die Abläufe der Veranstaltungen berücksichtigt und anhand folgender Risikofaktoren bewertet wurde:

- ▶ Wie hoch ist die Kontaktintensität bei der Durchführung der Veranstaltungen?
- ▶ Wie viele Kontakte sind in den jeweiligen Prozessabläufen der jeweiligen Veranstaltung möglich?
- ▶ Welche Abstands- und Hygieneregeln sind bei den Veranstaltungen organisierbar?
- ▶ In welchen Abläufen kann die Durchführung der Veranstaltung Auswirkung auf Risikogruppen haben?

In unserem Spiraldynamik® Center für Yoga und Bodymind werden einerseits laufend Yoga-Stunden unter der Leitung von 3 Lehrpersonen angeboten, wobei eine dieser Lehrpersonen nur 1 Kurs/ Woche abhält (Mag. Elena Gaigg). Die Haupt- Unterrichtenden sind gleichzeitig auch die leitenden Personen des Studios, Mag. Eva Hager- Forstenlechner und Mag. Ekkehard Hager.

In allen laufenden Kursen sind den Kursleitungen alle anwesenden Personen mit Kontaktdaten bekannt.

Andererseits bieten wir in unserem Center auch Aus- und Fortbildungen zum Thema Spiraldynamik® in Kooperation mit der Spiraldynamik® Akademie Zürich sowie YogalehrerInnen- Ausbildungen an. Die Gruppengröße ist pro Ausbildung auf max. 24 Teilnehmende begrenzt.

Aufgrund der erstellten Risikoanalyse ergeben sich Bereiche mit hoher Kontaktintensität vor allem im Bereich des Einganges, im Sanitärbereich, in der Garderobe und in der Küche. Im Kursraum selbst ist aufgrund der Größe des Kursraumes (100 m²), der begrenzten Teilnehmendenzahl und der Erhöhung der Lehrperson auf einem Podest der erforderliche Abstand von 1m bzw. 1,5 m problemlos einzuhalten.

Aus diesen Gegebenheiten leiten sich, neben den allgemeinen Abstandsregeln, die besonderen Vorkehrungen im Bereich der Küche, der Garderoben und der Duschen ab, welche für den allgemeinen Zugang gesperrt werden.

Ebenso die Maskenpflicht auch während des Unterrichts, für den Fall, dass in den Ausbildungen eine Partnerarbeit unvermeidlich ist. Generell wird die Partnerarbeit auf das notwendigste reduziert.

Eine nahtlose Nachvollziehbarkeit der Personen, die im Center in einer Yogastunde oder in einer Ausbildung anwesend waren, wird durch die Erfassung der Daten (ohnehin nötig zur Kurs- oder Ausbildungsteilnahme) und eine Dokumentation der Sitzordnung gewährleistet.

COVID- Schutzbeauftragte sind die Studioleiter Mag. Eva Hager- Forstenlechner und Mag. Ekkehard Hager (Kontaktdaten siehe unten)

Es gelten folgende Regelungen für die Kurs- und Ausbildungsdurchführungen des Spiraldynamik® Centers für Yoga und Bodymind.

Die Teilnehmenden halten sich eigenverantwortlich in den Kursräumen auf. Die Corona Präventionsmassnahmen sind bekannt und werden eingehalten. Teilnehmende mit Krankheitssymptomen bleiben zuhause.

Präventionsmassnahmen für Spiraldynamik® Center für Yoga und Bodymind:

- ▶ Im Eingangsbereich und allen Räumen des Studios ist mindestens 1m Abstand zwischen Personen zu halten.
- ▶ Maskenpflicht (MNS: Mund- Nasen- Schutz) besteht im gesamten Studio. Ausnahme: während des Verweilens auf der zugeteilten Matte kann die Maske (MNS) abgenommen werden
- ▶ Masken und Handdesinfektionsmittel stehen im Eingangsbereich zur Verfügung.
- ▶ Händewaschen ist im links vom Eingang gelegenen Bad- / Toilettenbereich möglich und nach dem Betreten des Studios erforderlich.
- ▶ Auch in der Wartzone im Sanitärbereich vor den Toiletten ist der Abstand von 1 m einzuhalten
- ▶ Zum Abtrocknen der Hände stehen ausschließlich Einweg- Papierhandtücher zur Verfügung
- ▶ Die Garderoben und Duschen sind für Teilnehmenden geschlossen.
- ▶ Die Teilnehmenden kommen bereits umgezogen in Yoga- Kleidung ins Studio.
- ▶ Die Kursräume werden vor und nach jedem Unterricht 15 Minuten gelüftet.
- ▶ Zudem wird während des Unterrichts alle 20 Minuten stoßgelüftet, wenn möglich bleiben die Fenster während des Unterrichts ebenfalls geöffnet.
- ▶ Jede/r wählt eine Matte und verwendet sie während der gesamten Kursdauer. (Alternativ: eigene Matte und Yogablöcke mitbringen)
- ▶ Im Kursraum legen die Teilnehmenden die Matten im Abstand von mindestens 1,5 m (Mattenmitte zu Mattenmitte) auf markierte und zugeordnete Plätze.
- ▶ Die Anordnung der Matten und die Sitzordnung wird in jeder Stunde sowohl per Foto als auch schriftlich dokumentiert und die diesbezüglichen Unterlagen 28 Tage aufbewahrt.
- ▶ Sowohl in den laufenden Stunden als auch in den Ausbildungen sind der Kursleitung alle Teilnehmenden namentlich und mit Kontaktdaten bekannt.
- ▶ Die Matten werden am Ende des Gebrauches durch eine Person von dieser mit zur Verfügung gestellten Desinfektions- und Reinigungsmittel gereinigt, ebenso die Yoga-Blöcke
- ▶ 1-2x pro Woche werden alle Matten mit einem Microcleaner mit 190 °Dampf gereinigt und desinfiziert (Alternativ nach jeder Stunde/ jedem Wechsel der Person auf der Matte)
- ▶ Die Vortragenden sind auf einem Podest und tragen während der Praxis keinen Mund- Nasenschutz (MSN).
- ▶ Wenn sie Hilfestellungen leisten, tragen die Vortragenden auch während des Unterrichts Mund- Nasenschutz (MNS).

- ▶ Bis auf Weiteres wird seitens des Centers keine Pausenverpflegung (Kaffee, Tee, Kekse und Brezlerl) angeboten.
- ▶ Der gesamte Küchenbereich bleibt für die Teilnehmenden geschlossen
- ▶ Im Falle des Auftretens einer SARS-CoV-2-Infektion werden alle Teilnehmenden von der Kursleitung darüber informiert und angehalten, den entsprechenden behördlich vorgeschriebenen Maßnahmen Folge zu leisten. Ebenso werden die Gesundheitsbehörden entsprechend den Informationen des BMSGPK informiert.

Zusätzliche Maßnahmen des Spiraldynamik® Centers für Yoga und Bodymind für Ausbildungen

Die Teilnehmenden bringen Sie zum Kurs folgendes mit:

- ▶ Mund-Nasen-Schutz*, wenn vorhanden
- ▶ Handdesinfektionsmittel, ggf. Pflegemittel für die Hände
- ▶ Wenn vorhanden eigenes Theraband
- ▶ Fakultativ eine eigene Matte

Schutzmaßnahmen:

- ▶ Die Abstandsregel von 1m bzw. 1,5 m gilt es zu beachten.
- ▶ Kann die Abstandsregel bspw. bei Partnerarbeiten nicht eingehalten werden, ist ein Mundschutz zu tragen.
- ▶ Vor und nach Unterrichtsbeginn Hände waschen
- ▶ Einhaltung der Sitzordnung während des gesamten Kurses**
- ▶ Kein Partnerwechsel bei Übungsbehandlungen**
- ▶ Praktisches Üben am immer gleichen Partner (gilt auch für Mehrtageskurse) und Mundschutz tragen**
- ▶ Nur die zu Beginn zugewiesene Matte verwenden
- ▶ In der Mittagspause sowie in anderen Pausen sind die Teilnehmenden angehalten, die Kursräume zu verlassen und die Pausen im Freien zu verbringen.

Verpflegung:

- ▶ Bis auf Weiteres wird seitens des Centers keine Pausenverpflegung (Kaffee, Tee, Kekserl/ Brezlerl) angeboten. Die Küche bleibt für die Teilnehmenden geschlossen.
- ▶ Für Pausensnacks bitten wir die Teilnehmenden selbst zu sorgen.

Bekleidung:

- ▶ Achten Sie auf Kleidung die mit min. 60°C gewaschen werden kann.

Das Center ist verpflichtet, die Massnahmen an die sich ändernden behördlichen Massnahmen auch kurzfristig anzupassen. Wir sind bestrebt den Kursalltag für die Teilnehmenden so angenehm wie möglich zu gestalten.

* Maske kann im SD Center für Yoga und Bodymind kostenlos bezogen werden.

** Sitzordnung und Paarungen (bei Ausbildungskursen) werden dokumentiert und im Kursdossier abgelegt.

Stand 21. September 2020

Kontaktdaten der COVID 19 Beauftragten:

Mag. iur. Eva Hager- Forstenlechner

Adresse Center:
Wasserfeldstr. 17
5020 Salzburg
Tel: 0699-10203433
Mail: eva@spiraldynamik-yoga.at

Adresse Büro/ Wohnort:
Kirchenstr. 13
5300 Hallwang

Mag. phil. Ekkehard Hager

Adresse Center:
Wasserfeldstr. 17
5020 Salzburg
Tel: 0699-12049225
Mail: ekke@spiraldynamik-yoga.at

Adresse Büro/ Wohnort:
Kirchenstr. 13
5300 Hallwang

website:
www.spiraldynamik-yoga.at

Die COVID- 19 Beauftragten verpflichten sich, sich laufend zu COVID- relevanten Fragestellungen mit Hilfe der Informationen der Gesundheitsbehörden zu informieren und die jeweiligen empfohlenen Verhaltensmassnahmen umzusetzen.