

Liebe Triabolos Athletinnen und Triabolos Athleten,

herzlich Willkommen beim Triabolos Yoga.

Für uns alle finden die aktuellen Trainings unter besonderen Voraussetzungen statt und wir möchten Euch bitten, die folgenden Punkte ausführlich zu verinnerlichen, damit wir alle gesund und munter durch das Training kommen.

Mit den folgenden Maßnahmen könnt Ihr dazu beitragen, Euch selbst und andere vor Infektionskrankheiten - auch einer Coronavirus-Infektion - zu schützen.

Generelle Sicherheits- und Hygieneregeln



Wichtig:

1.) Es gilt der Ausschluss vom Sportbetrieb für

– Personen mit Kontakt zu COVID-19-Fällen in den letzten 14 Tagen

– Personen mit unspezifischen allgemein Symptomen und respiratorischen Symptomen jeder Schwere (wie z. B. Atemnot, Husten, Schnupfen).

2.) Das grundsätzliche **Mindestabstandsgebot von 1,5 m** ist im Sportstättenbereich, einschließlich Sanitäreinrichtungen sowie beim Betreten und Verlassen der Sportstätten zu beachten.

- 3.) Die **Matten** sind so auszulegen, dass ein **Abstand von mindestens 2,5 m** zwischen den Teilnehmerinnen und Teilnehmern **während der Ausübung des Yoga** eingehalten werden kann.
- 4.) In geschlossenen Räumlichkeiten ist grundsätzlich eine geeignete **Mund-Nasen-Bedeckung** zu tragen, ausgenommen bei der Sportausübung auf der Matte.
- 5.) Die Umkleidekabinen in geschlossenen Räumlichkeiten dürfen unter Einhaltung des Mindestabstands genutzt werden. Es wird das Tragen einer Maske empfohlen.
- 6.) Erscheint bitte zu den Trainingseinheiten mit Maske. Sobald wir mit dem Yoga beginnen, können diese selbstverständlich abgesetzt werden.
- 7.) Verzichtet bitte auf Körperkontakt, wie Umarmungen und Händeschütteln. Gründliche Händehygiene (Händewaschen oder Händedesinfektion). Husten- und Niesetikette einhalten.
- 8.) Wir werden beim Training eine Teilnehmerliste führen.
- 9.) Wenn Du nicht deine eigene Yoga Matte verwendest, sondern eine Matte aus der Turnhalle, so musst Du diese nach dem Training desinfizieren.

Corona-Warn-App

Die Corona-Warn-App kann bei der Eindämmung der Pandemie einen zusätzlichen Beitrag leisten, indem sie schneller als bei der klassischen Nachverfolgung Personen identifiziert und benachrichtigt, die eine epidemiologisch relevante Begegnung mit einer Corona-positiven Person hatten. Zudem hilft sie, den zeitlichen Verzug zwischen dem positiven Test einer Person sowie der Ermittlung und Information ihrer Kontakte zu reduzieren. Die Nutzung der App soll allen Beteiligten ausdrücklich empfohlen werden.

Abschließend gilt es anzumerken, dass es sich bei dem Konzept um Empfehlungen auf Grundlage des aktuellen Sachstandes handelt. Bei Änderungen in den Vorgaben und Verordnungen wird das Konzept angepasst.

Wir wünschen uns allen jetzt ein wunderbares Yoga und bleibt gesund!
Namaste!