



## Sportartspezifisches Schutzkonzept für Indoorangebote

### Sportart: Yoga

Stand: 3. August 2020

Dieses sportartspezifische Schutzkonzept gilt für alle Yoga-Angebote der HNT. Das Schutzkonzept gilt ergänzend zu den allgemeinen Schutzkonzepten der HNT, die das Verhalten in den eigenen Vereinshallen sowie in öffentlichen Sporthallen regeln. Es beschreibt die für die jeweilige Sportart zusätzlich zu den generellen Vorschriften notwendigen Verhaltensmaßnahmen.

**Den nachfolgend aufgeführten Regeln und Maßnahmen ist unbedingt Folge zu leisten!**

Sie sind auch online unter [www.hntonline.de/restart](http://www.hntonline.de/restart) einsehbar. Bei Zuwiderhandlung sind die Trainer und Mitarbeiter der HNT dazu berechtigt, die Person vom Training auszuschließen und sie auch der Räumlichkeiten zu verweisen.

Für den Trainingsbetrieb beim Yoga in den jeweiligen Sporthallen sind folgende Regeln zu beachten:

- Die Gruppengröße wird der Sporthalle angepasst, sodass **der Mindestabstand von 2,5 m** während des Trainings durchgehend eingehalten werden kann.
- Die Teilnehmer/innen **treffen sich vor der Halle** und betreten diese anschließend nacheinander über den dafür vorgesehenen Eingang. Treffen und Betreten sowie auch später das Verlassen der Halle geschieht unter Einhaltung des Mindestabstandes von 1,5 m. Nach Ende des Trainings wird die Halle zügig wieder verlassen.
- Die Umkleieräume und Duschbereiche können genutzt werden. Dabei muss der Mindestabstand von 1,5 m durchgängig eingehalten werden. Es ist außerdem auf die Beschilderung vor Ort zu achten. Das Umziehen und Duschen muss innerhalb der eigenen Trainingszeit erfolgen, damit es nicht zu Überschneidungen mit anderen Gruppen kommt. **Aufgrund dieser Einschränkungen empfehlen wir den Teilnehmer/innen weiterhin, in Trainingskleidung zu kommen und zu Hause zu duschen.** Mitgebrachte Taschen können auf einer Bank oder am Rand abgelegt werden.

- Der **Einlass der Trainierenden** wird vom Übungsleiter/in koordiniert und beobachtet. Bei jeglichen Anzeichen von gesundheitlichen Verstößen wird der Einlass nicht erlaubt.
- Vor und nach dem Training sowie nach jedem Toilettengang werden **die Hände gründlich gewaschen oder desinfiziert**.
- **Yogamatten sowie weitere Hilfsmittel sollten** von allen Teilnehmern/innen selbst mitgebracht werden. Die gemeinschaftlichen Yogamatten der HNT sollen nach Möglichkeit nicht verwendet werden. Ist dies doch notwendig, müssen sie vor- und nach der Benutzung vollständig desinfiziert werden.
- Beim **Auslegen der Yogamatten** bzw. Positionieren in der Halle muss der Mindestabstand von 2,5 m eingehalten werden. Der Trainer/in achtet darauf, dass die Abstände eingehalten werden.
- Das Training selbst absolviert jeder Teilnehmer/in ausschließlich auf seiner eigenen Matte. **Positionswechsel und Bewegungen durch den Raum** finden während der Übungen nicht statt.
- Beim Yoga findet **kein Körperkontakt** statt.
- **Korrekturen durch den Trainer/in** erfolgen nur verbal ohne Körperkontakt und unter Einhaltung des Abstandes.
- **Die Sporthalle muss ausgiebig gelüftet werden.** Im besten Fall bleiben die Fenster das gesamte Training über geöffnet. Spätestens nach Ende des Trainings müssen die Fenster und nach Möglichkeit auch Türen geöffnet werden.
- **Namentliche Anwesenheitslisten** aller Teilnehmer werden durch den Trainer/in geführt und den notwendigen Zeitraum über aufbewahrt.