

Die Yoga-Abteilung des JV-Bockhorn nimmt seine Übungsabende unter strenger Beachtung der zurzeit geltenden Vorgaben Schritt für Schritt wieder auf.

### **Allgemeiner Übungsbeginn:**

In der Sporthalle der Grundschule Bockhorn ist der Übungsbetrieb ab dem 08.06.20 grundsätzlich wieder möglich. Die Übungsabende Yoga haben am 03.09.20 begonnen. Genaueres erfahren die Teilnehmer durch die Yogalehrerin, die durch den Vorstand in das Hygienekonzept eingewiesen wurde.

### **Verhaltensregeln:**

Das Hygienekonzept für die Abteilung Yoga basiert auf den u. a. allgemeinen Grundsätzen für die Wiederaufnahme des Sportbetriebs des JV Bockhorn. Darüber hinaus gelten zusätzliche Regeln, die unter dem Punkt „Spezifische Regeln Yoga“ in diesem Konzept aufgeführt sind.

### **Grundsätze für die Wiederaufnahme des Sportbetriebes im JV Bockhorn:**

Die folgenden allgemeinen und spezifischen Grundsätze zur Wiederaufnahme des Sportbetriebes sind im JV Bockhorn zu beachten:

- Die Vorgaben zur Niedersächsischen Verordnung über infektionsschützende Maßnahmen gegen die Ausbreitung des Corona-Virus vom 22.05.20 sowie deren Aktualisierungen
  - Die 10 Leitlinien des DOSB
  - Sportartspezifische Übergangsregelnder Landesfachverbände
  - Vorgaben des Landkreises Friesland und der Gemeinde Bockhorn
1. Bei jeglichen Krankheitssymptomen ist der Übungsleiterin das Betreten der Sportstätte, die Leitung der Sparteinheit sowie die Teilnahme an sonstigen Vereinsangeboten untersagt. Eine Information an den Verein und die Teilnehmenden muss umgehend erfolgen.
  2. Die Gruppengröße wird entsprechend der räumlichen Gegebenheiten angepasst. Jeder Teilnehmer hat durchgängig einen Mindestabstand von 2 Metern zu anderen Personen einzuhalten, auch vor und nach der Übungseinheit.

3. Die Übungsleiterin führt eine Anwesenheitsliste mit den Telefonnummern der Teilnehmenden und weist die Teilnehmenden auf die geltenden Verhaltens- und Hygiene-vorschriften hin. Sie ist für die Einhaltung der Regeln verantwortlich.
4. Vor und nach der Yoga-Einheit/Stunde muss ein Mund- und Nasenschutz getragen werden. Während der Übungszeit kann die Maske abgelegt werden.
5. Die Yogastunde wird kontaktfrei durchgeführt. Auf Händeschütteln, Abklatschen, in den Arm nehmen usw. wird komplett verzichtet.
6. Das Bilden von Fahrgemeinschaften ist nicht erlaubt. Zuschauer sind nicht gestattet.
7. Die Übungsleiterin und Teilnehmenden kommen bereits in Sportbekleidung zum Unterricht. Umkleidekabinen und Duschräume sind geschlossen und dürfen nicht benutzt werden. Toiletten dürfen unter Beachtung der Hygienevorschriften benutzt werden.
8. Jeder Teilnehmende bringt nach Möglichkeit seine eigene Matte, Decke und Getränke mit. Wenn Teilnehmende eigene Materialien mitbringen, sind diese selbst für die Desinfizierung verantwortlich. Eine Weitergabe an andere Teilnehmende ist nicht erlaubt. Straßenschuhe werden vor dem Betreten der Sportfläche ausgezogen, aber mit in die Halle genommen.
9. Eine Yoga-Einheit draußen findet nicht statt.
10. Alle Teilnehmenden verlassen die Sportstätte unmittelbar nach Ende der Yoga-Stunde unter Einhaltung der Abstandsregeln durch den gekennzeichneten Ausgang.
11. Die Übungsleitung lüftet die benutzten Räumlichkeiten und desinfiziert die benutzten Türklinken und Lichtschalter.

### **Spezifische Regeln Yoga:**

1. Körperkontakt oder Hilfestellungen sind nicht gestattet. Auch hier ist der Mindestabstand einzuhalten.
2. Partnerübungen sind nicht erlaubt.
3. Die Yoga-Teilnehmer/innen haben direkt nach Betreten der Sporthalle den durch die Übungsleiterin zugewiesenen Platz einzunehmen.