


Sohanas Yogawelt	Hygienekonzept: Yoga	
-------------------------	---------------------------------	---

Hygiene und Reinigungsplan Sohanas Yogawelt - Yogabereich

I) Grundsätzliches

Hygiene ist die „Lehre von der Verhütung der Krankheiten und der Erhaltung, Förderung und Festigung der Gesundheit“. Hygiene im engeren Sinn bezeichnet die Maßnahmen zur Vorbeugung gegen Keimübertragung, insbesondere Reinigung und Desinfektion.

Sauberkeit ist ein wichtiger Ausschnitt aus dem Aufgabenkreis der Hygiene.

Bei der Konzeption von Sohanas Yogawelt wurde bereits ein vorbeugendes Hygiene-Konzept berücksichtigt.

Als gelernte Pflegefachkraft mit jahrzehntelanger Berufserfahrung steht für mich bei Sohanas Yogawelt nicht nur die augenscheinliche Sauberkeit, sondern besonders auch die Beseitigung und Vermeidung von Krankheitskeimen im Mittelpunkt.

Für den gesamten Behandlungsbereich sind daher folgende Grundregeln zu beachten:

Zwischen den Einheiten vergeht mindestens 1 Stunde Pause (45 Minuten Lüften, desinfizieren sämtlicher Gegenstände, erneutes Erwärmen des Raumes)

Kunden betreten nur mit medizinischer, korrekt angelegter Mund-Nasenbedeckung das Gebäude.


Kunden mit Symptomen haben keinen Zutritt zum Gebäude.

Im Eingangsbereich steht Desinfektionsmittel bereit, es erfolgt eine Symptomabfrage und Temperaturkontrolle mit Stirnthermometer. Bei einer Temperatur $>37,5$ °C wird der weitere Zutritt zum Gebäude untersagt. Aufgenommene Daten werden nach 4 Wochen vernichtet.

Im Rahmen des 4. Öffnungsschrittes ist bei einer Inzidenz zwischen 50 – 100 ist ein tagesaktueller Coronatest mit negativem Ergebnis einer unabhängigen Teststelle erforderlich.

Getränke und Speisen werden zurzeit leider nicht zur Verfügung gestellt.

Freigabe	Bearbeiter	Änderungsstand	Datum	Seite
Beate Hensel	Beate Hensel	0	08.03.2021	1 von 7

Sohanas Yogawelt	Hygienekonzept: Yoga	
-------------------------	---------------------------------	---

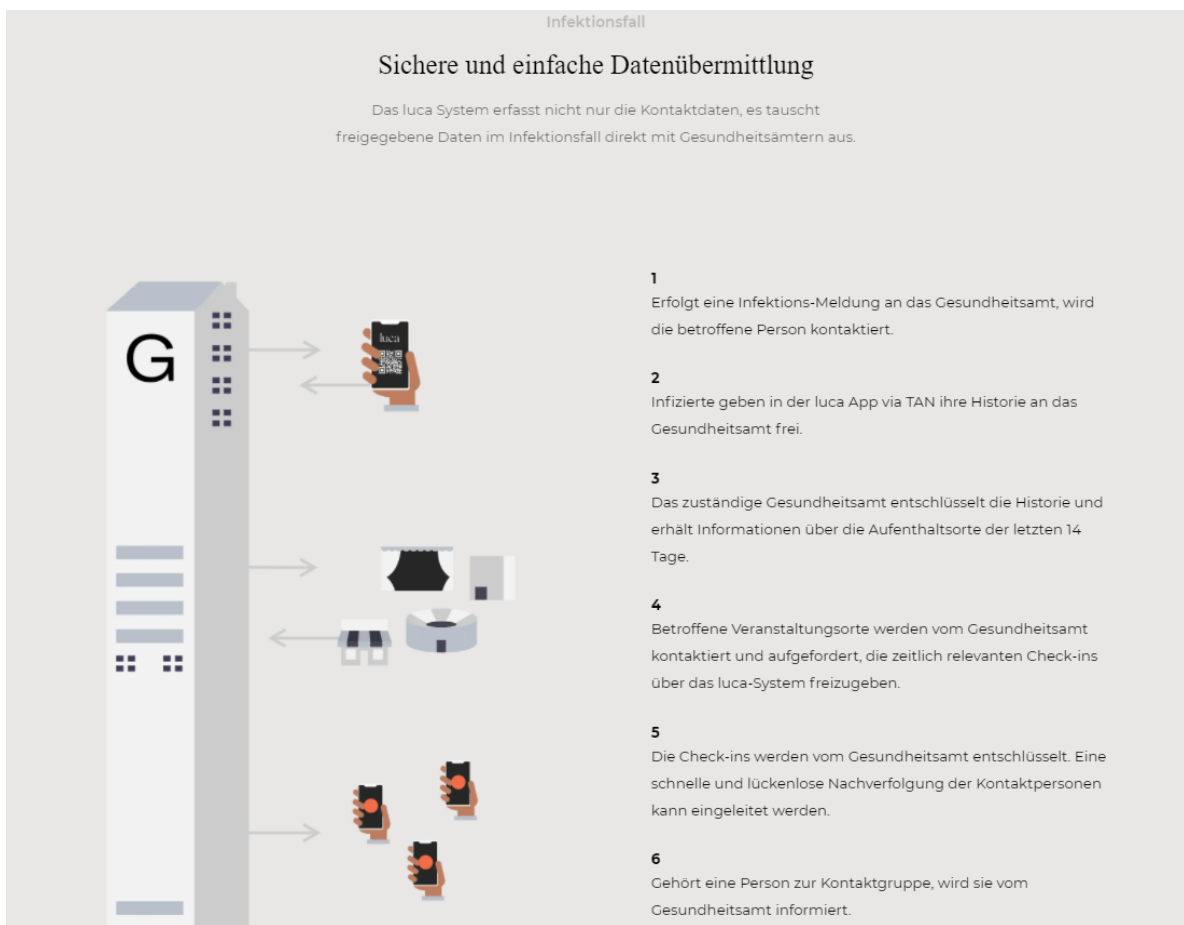
Die Luca App

Sohanas Yogawelt ist bei der Luca App registriert.

Der QR-Code ist im Eingangsbereich angebracht. Jeder Gast des Hauses wird gebeten sich über die App registrieren zu lassen.


Wurde der Umkreis von 50 m verlassen, wird der Gast automatisch ausgeloggt.

Selbstverständlich besteht auch die Möglichkeit sich selbst manuell auszuloggen.



Quelle: www.luca-gesundheitsamt.de (luca-app.de)


Freigabe	Bearbeiter	Änderungsstand	Datum	Seite
Beate Hensel	Beate Hensel	0	08.03.2021	2 von 7

Sohanas Yogawelt	Hygienekonzept: Yoga	
-------------------------	---------------------------------	---

Generelle Sicherheits- und Hygieneregeln:

- Bei allen Yogastunden gilt der Mindestabstand von 1,5 Metern.
- Ich schließe folgende Personen vom Kurs aus:
 - Personen mit Kontakt zu COVID-19-Fällen in den letzten 14 Tagen.
 - Personen mit unspezifischen Allgemeinsymptomen und respiratorischen Symptomen jeder Schwere.
 - Sollten die TeilnehmerInnen während des Aufenthalts Symptome entwickeln, haben sie umgehend die Yogastunde zu verlassen.
- Ich stelle aktuell kein Leih-Material zur Verfügung. Bitte bringe daher zu jeder Yogastunde dein eigenes Yoga Equipment (Matte, Meditationskissen, etc.) mit. Diese sollten zu Hause bereits desinfiziert werden.
- Die Türgriffe und Lichtschalter etc. werden vor und nach jeder Yogaeinheit von mir desinfiziert.
- Die Pausen zwischen den Kursen betragen mindestens 60 Minuten, die Teilnehmer kommen frühestens 15 Min. vor Kursbeginn
- Ich gebe aktuelle keine Hilfestellungen und verzichte auf aktives Pranayama (Atem-Übungen).
- Um eine Kontaktpersonenermittlung im Falle eines nachträglich identifizierten COVID-19-Falles zu ermöglichen, muss ich deine Kontaktdaten (Tel., E-Mail, oder Anschrift) und den Zeitpunkt deines Aufenthalts dokumentieren. Diese Daten verwende ich ausschließlich zum Zweck der Auskunftserteilung auf Anforderung an die zuständigen Gesundheitsbehörden und vernichte sie nach Ablauf eines Monats.
- Sohanas Yogawelt ist bei der Luca App registriert. Dies erleichtert die Rückverfolgbarkeit und Du wirst vom Gesundheitsamt zeitnah informiert, sollte es einen Kontakt gegeben haben.
- Beim Betreten und Verlassen des Gebäudes, in den Sanitärbereichen sowie zwischen den Yogamatten müssen die 1,5 Meter Mindestabstand eingehalten werden. Der zuvor abgemessene Platz ist von mir vorgegeben.
- Bitte trage deine Mund- und Nasenbedeckung vom Betreten des Gebäudes bis zu deiner Yogamatte bzw. auf dem Weg zu den Sanitärbereichen. Auf deiner Yogamatte kannst du die Maske abnehmen.
- Wir verzichten auf Treffen vor oder nach der Yogastunde in den Räumlichkeiten und auf dem Grundstück
- Bitte komm bereits umgezogen mit ausreichend warmer Kleidung
- Bitte wasche oder desinfiziere deine Hände vor dem Betreten des Gebäudes (Desinfektionsmittel steht für dich am Eingang bereit.)
- Um eine dauerhafte Frischluftzufuhr zu gewährleisten, bleiben die Fenster während der gesamten Yogastunde geöffnet.
- Die Gruppengröße ist aufgrund der ausgemessenen Raumgröße auf max. 7 Teilnehmer begrenzt.
- Ich stelle keine offenen Getränke zur Verfügung. Du kannst dir aber gerne etwas von zu Hause mitbringen.

Freigabe	Bearbeiter	Änderungsstand	Datum	Seite
Beate Hensel	Beate Hensel	0	08.03.2021	3 von 7

Sohanas Yogawelt	Hygienekonzept: Yoga	
------------------	---	---

II) Die Bereiche

1. Im Gäste-WC steht eine Waschgelegenheit mit warmem und kaltem Wasser und Flüssigseife aus einem Hygienespender sowie Handtüchern für den Einmalgebrauch zur Verfügung.
2. Der Teppich wird regelmäßig mit einem Teppichreinigungsgerät und speziellem Reinigungsmittel gereinigt.

Der Yogaraum wird stets ausreichend belüftet.

III) Ausstattung und Ausrüstung – **zurzeit werden keine Hilfsmittel gestellt**

1. Yogamatten
2. Meditationskissen


IV) Einhaltung der zeitlichen Abstände

Zwischen den Terminen wird der Raum gelüftet (mindestens 30 Minuten)

sämtliche Flächen werden desinfiziert, die mit dem Kunden in Kontakt kamen,

Türklinken, Treppengeländer, etc.

Freigabe	Bearbeiter	Änderungsstand	Datum	Seite
Beate Hensel	Beate Hensel	0	08.03.2021	4 von 7

Sohanas Yogawelt	Hygienekonzept: Yoga	
------------------	---	--

Beseitigung und Vermeidung von Krankheitskeimen

1) Flächenreinigung / -Desinfektion

Ich reinige mit Sonett Flächendesinfektion

Anwendungszeiten / Wirksamkeiten

Anwendungsbereich

Desinfiziert alle alkoholbeständigen Oberflächen, Arbeitsflächen und Geräte im Sanitärbereich,

DVG Listung Lebensmittelbereich: Bakterizide, Fungizide, Levurozide

Begrenzte Viruzide gem. RKI Empfehlung (2004, 47 62-66): (wirksam gegen alle behüllten Viren, Influenzaviren, HIV, HCV, HBV, Herpes Simplex, H1N1, H5N1, MRSA- und ESBL-Keime) 20 °C, **konz., 30 Sek**

2) Textilien und Hilfsmittel

- **Zurzeit werden keine Hilfsmittel gestellt.**

Meditationskissen – Bezüge:

Gewaschen wird grundsätzlich bei **60°C** mit dem „Waschmittel Lavendel“


Baustein 1

im Sonett-Baukastensystem

Yogamatten:

Sonett Flächendesinfektion

Freigabe	Bearbeiter	Änderungsstand	Datum	Seite
Beate Hensel	Beate Hensel	0	08.03.2021	5 von 7

Sohanas Yogawelt	Hygienekonzept: Yoga	
-------------------------	---------------------------------	---

3) Reinigungs- und Desinfektionsplan

Gegenstand	Intervall	Produkt	Durchführung	verantwortlich
Türgriffe und Gegenstände mit direktem Kundenkontakt	täglich	Sonett Flächendesinfektin	Wischdesinfektion	B. Hensel
sonstige Oberflächen (Fensterbänke etc.)	wöchentl.	Probisa Micro Miracle 841 Universalreiniger	Wischverfahren	B. Hensel
Arbeitskleidung	täglicher Wechsel	Sonett Waschmittel Baustein 1 im Sonett-Baukastensystem	Maschinenwäsche mind. 60°C	B. Hensel
Toilette innen	täglich	Sonett WC-Reiniger	Einwirkverfahren	B. Hensel
Toilettenkörper	täglich	Probisa Micro dÓr 803 Sanitärreiniger	Wischverfahren	B. Hensel
Toilettenbrille und Spültaste	nach Benutzung	Sonett Flächendesinfektion	Sprüh-/ Wischdesinfektion	B. Hensel
Yogamatte	nach Benutzung	Sonett Flächendesinfektion	Sprüh-/ Wischdesinfektion	B. Hensel
Sitzkissenbezug	Wechsel nach Benutzung	Sonett Waschmittel Baustein 1 im Sonett-Baukastensystem	Maschinenwäsche mind. 60°C	B. Hensel


V) Personalhygiene

1) Hände-Desinfektion

In der Medizin versteht man unter Händedesinfektion ein Verfahren zur Verringerung der Zahl von Krankheitserregern auf der Haut der Hände mit Hilfe von Händedesinfektionsmitteln. Ziele sind die Vermeidung der Übertragung von

Krankheitserregern (insbesondere Bakterien und Viren) von einem Patienten zum nächsten und der eigene Schutz.

Freigabe	Bearbeiter	Änderungsstand	Datum	Seite
Beate Hensel	Beate Hensel	0	08.03.2021	6 von 7

Sohanas Yogawelt	Hygienekonzept: Yoga	
------------------	---	--

Die Händedesinfektion erfolgt mit Sonett Händedesinfektion: Standardeinreibemethode

Anwendung

Gebrauchsfertige alkoholische Lösung für die hygienische Händedesinfektion. Wirksam gegen Bakterien, Pilze, behüllte Viren einschließlich der Grippeviren und Noroviren.

Dosierung

3 ml der Lösung = 2 Hübe der Spenderflasche 1 Minute lang in die Hände einreiben.

Nach dieser Zeit sind alle vegetativen Keime von Bakterien, wie Salmonellen oder Colibakterien, Pilze und Grippeviren abgetötet.

Die Händedesinfektion wird durchgeführt

- zu Arbeitsbeginn und vor jeder Yogastunde
- nach Kundenkontakt bei Hilfestellungen mit Kitteltaschenflasche (**findet zurzeit nicht statt**)
- nach Besuch der Waschräume
- vor und nach der Pause

2) Arbeitskleidung

Die Arbeitskleidung wird täglich gewechselt und auf 60° C gewaschen; bei sichtbarem Schmutz wird sie unverzüglich gewechselt.

Ringe, Armbänder oder Armbanduhren werden nicht getragen.

KN95 / FFP2 Maske während der Yogaeinheit

Freigabe	Bearbeiter	Änderungsstand	Datum	Seite
Beate Hensel	Beate Hensel	0	08.03.2021	7 von 7