

# ISOM Rhein-Ruhr Rhein-Main Institut für Shiatsu

## Hygienemaßnahmen „Corona-Zeiten 2021“ Wiesbaden

Neu ab April 2021: Alle Lernenden müssen einen **offiziellen Schnelltest** vorweisen, der frühestens am Freitag gemacht wurde. Im RMCC Rhein Main Congress Center, 5 Minuten vom Dojo entfernt, könnt Ihr Euch samstags ab 08.30 Uhr testen lassen.

Personen, die vor der Tür warten, müssen den Mindestabstand von 1,50 m einhalten. Bitte bildet keine Warteschlangen vor dem Dojo. Es dürfen sich aufhalten: 1 Person Innen-Hof, 1 Person Bad, 1 Person WC, 1 Person Küche, 1 Person Umkleide, im Vorraum und im Unterrichtsraum dürfen sich alle aufhalten. Bitte **immer** die Masken tragen. Beim Essen im Vorraum unbedingt 2m Abstand halten!!!!

Jede Person, die das Dojo betritt, wäscht und desinfiziert sich zuerst die Hände im Bad.

Zur Begrüßung verzichten wir - leider- auf die herzlichen Umarmungen sondern versuchen uns in Kreativität in Anlehnung an die aktuellen Abstandsformeln.

Das Tragen einer FFP2 oder medizinische Maske ist Pflicht. Bitte die Masken nicht in den Räumlichkeiten ablegen.

Falls Ihr irgendwelche Schnupfen-, Husten-, Erkältungs- oder Fieberanzeichen habt, dürft Ihr bitte nicht kommen. Dasselbe gilt für Teilnehmende, die in den 14 Tagen vor Kursbeginn / Unterrichts-Wochenende Kontakt mit Menschen hatten, die an COVID-19 erkrankt sind / waren. Bitte meldet Euch im o.g. Fall vorab telefonisch, so dass wir eine individuelle Lösung finden. Wer wegen o.g. Gründen oder aus eigenem Entschluss einzelne Kurstage fehlt oder ganze Kurse verpasst, der kann- je nach Verfügbarkeit kostenlos in den nächstmöglichen Kurs, eventuell auch am anderen Standort.

Die Räume werden vor dem Unterricht, in der Mittagspause und nach dem Unterricht desinfiziert; vor allen Dingen Lichtschalter, Türklinken, Toilettendeckel - bitte offen stehen lassen, damit sie nicht berührt werden müssen, Toilettensitze, Wasserhähne, Treppengeländer, etc.

Bitte achtet darauf, dass Ihr ausschließlich Eure Gläser, Tassen und Getränkeflaschen benutzt.

Alle müssen sich vor dem Unterricht und nach dem Unterricht die Hände waschen. Bitte bringt eigene Handcreme mit so dass Ihr Euch in berührungsfreien Zeiten die strapazierte Haut eincremen könnt.

Während des Unterrichts bitte vor jeder neuen Berührungssequenz die Hände gut waschen. Sollte dafür keine Zeit sein, dann müssen die Hände desinfiziert werden.

Wenn jemand das Dojo während des Unterrichts verlässt, muss diese Person nach der Rückkehr die Hände erneut waschen oder desinfizieren.

Behandlungen: Bitte tragt für jeden neuen Unterrichtstag frisch gewaschene Kleidung, die lange Ärmel hat, lange Hosenbeine und benutzt immer Socken. Bitte keine Utensilien der Yoga-

Schule benutzen.

Wer husten oder niesen muss, tut dies bitte in die Armbeuge oder in ein eigenes Taschentuch. Dieses bitte nach Gebrauch wegschmeißen und umgehend die Hände waschen. Im Dojo steht Desinfektionsmaterial.

In mehreren kleinen Pausen werden wir gut lüften und Ihr habt Gelegenheit, nach draußen zu gehen und Frischluft zu atmen. In der Mittagspause wird komplett durchgelüftet. Nach dem Unterricht wird zunächst gut durchgelüftet, dann müssen alle Fenster geschlossen werden; die Oberlichter der großen Fenster bitte auf Kippe stellen.

Alle Maßnahmen dienen nicht nur unserem Schutz, sondern auch dem Schutz der Menschen mit denen wir uns im Familienleben umgeben. Die Gruppe ist eingeladen auf solche Besonderheiten mit offenem Herzen einzugehen und Rücksicht zu nehmen.

Wir hoffen, dass wir Euch einladen können, diese Auflagen und besonderen Umstände auch immer noch mit einer Prise Humor zu nehmen ☺.

Solltet Ihr im Dojo übernachten, so seid Ihr verpflichtet, die Futons am Morgen staubzusaugen und 30 Minuten lang zu lüften bevor die Gruppe kommt. Bitte bringt Euer eigenes Schlafzeug mit.

## Wir brauchen

die Flexibilität eines Bambus ( Holz)

die lebendige Freude im Miteinander (Feuer)

das Mitgefühl für die Gemeinschaft (Erde)

den Genuss an der Distanz (Metall)

das Vertrauen, das alles gut wird (Wasser)

Vielen Dank für Euer Verständnis und Eure Unterstützung.

Solltet Ihr nach dem Aufenthalt im Dojo an Covid 19 erkranken, so müsst Ihr Euch innerhalb von 14 Tagen nach dem Aufenthalt bei uns unbedingt melden. Vielen Dank.

Das ISOM Team  
Stand 15.04.2021