

# ISOM Rhein-Ruhr Rhein-Main Institut für Shiatsu

## Hygienemaßnahmen „Corona-Zeiten 2020“ Wiesbaden

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 großes WC (das kleine bleibt geschlossen), 1 Person Küche, 1 Person Umkleide, X Personen Vorraum wenn 1,50 m Abstand eingehalten werden kann. Bitte unsere Utensilien nicht benutzen.

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

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

Wenn der vorgeschriebene Abstand von 1,5 m nicht eingehalten werden kann, dann ist eine Mund-Nasen-Schutz-Maske zu tragen. Bitte Eure selber mitgebrachten Masken nicht auf Flächen im Dojo ablegen; sie bei Euch tragen oder in einen Plastikbeutel, Gefäß, oder aufbewahren.

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 und mit Vorweisen eines Arztzeugnisses - 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.

Für die Shiatsu-Begegnung: Übungseinheiten bei denen der Mindestabstand gewährleistet ist verlangen keine Schutzmaske. Bei Berührungssequenzen bitte Schutzmaske, Schutz Tuch o.ä. aufsetzen, auflegen. Bei schönem Wetter versuchen wir so viel Unterricht wie möglich im Freien stattfinden zu lassen.

Alle müssen sich vor dem Unterricht und nach dem Unterricht die Hände waschen. Wir werden desinfizierende Seife zur Verfügung stellen. 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 waschen und desinfizieren.

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

Behandlungen: Bitte bringt Eure frisch gewaschenen Laken mit, Eure frisch gewaschenen Kopf-Laken und Eure eigenen Schutzmasken mit. Bitte tragt für jeden neuen Unterrichtstag frisch gewaschene Kleidung, die lange Ärmel hat, lange Hosenbeine und benutzt immer Socken. Bitte leiht keine Kugelschreiber o.ä. an die Kolleg\*innen aus ohne sie zuvor desinfiziert zu haben. Bitte keine Utensilien der Yoga-Schule benutzen.

Fuß- und Beinbehandlungen, Rückenbehandlungen können nach Absprache der miteinander arbeitenden Personen ohne Maske ausgeführt werden.

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. In den Toilettenräumen und in den Übungsräumen 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. Ebenso benutzen wir zwischendurch den Ventilator. Nach dem Unterricht müssen alle Fenster geschlossen werden; die Oberlichter der großen Fenster bitte auf Kippe stellen.

Falls Ihr Euch Informationsmaterial anschaut, dann müsst Ihr es zu Euch nehmen und nicht wieder in den Ständer zurück 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 mit einer Prise rheinischem Humor zu nehmen und neugierig wie Kinder zu bleiben, die sich auf ein Experiment, auf eine neue Erfahrung einlassen.

## 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 erkranken, so müsst Ihr Euch innerhalb von 14 Tagen nach dem Aufenthalt bei uns unbedingt melden. Vielen Dank.

Das ISOM Team  
Stand 09.06.2020