

# ISOM Rhein-Ruhr Rhein-Main Institut für Shiatsu

## Hygienemaßnahmen „Corona-Zeiten 2021“ Wiesbaden

Bei uns gilt wie an offizieller Stelle die 3 „G’s“ - genesen mit Nachweis, getestet mit Nachweis oder geimpft mit Nachweis. Je nach Gruppengröße und persönlichen Voraussetzungen von Lehrkräften und Lernenden bitten wir auch die Geimpften und Genesenen um einen offiziellen Schnelltest, der frühestens am Freitag vor dem Unterrichts-Wochenende gemacht wurde. Im RMCC Rhein Main Congress Center, 5 Minuten vom Dojo entfernt, könnt Ihr Euch samstags ab 08.30 Uhr testen lassen.

Kann der Mindestabstand von 1,50 m nicht eingehalten werden, so bitte Maske tragen. Das gilt für alle Räumlichkeiten. Im Unterricht kann beim Sitzen alleine auf dem Futon die Maske abgenommen werden. Bei jeglichen Partnerübungen und Berührungs-Sequenzen ist das Tragen einer medizinischen oder FFP2 Maske Pflicht.

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. Die Räume werden vor dem Unterricht desinfiziert und weiterhin gilt- wie im Shiatsu üblich- Hände waschen- Hände waschen. 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. 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.

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

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.

Vielen Dank für Euer Verständnis und Eure Unterstützung.

Das ISOM Team  
Stand 21.07.2021