

Einzuhaltende Hygieneregeln für Teilnehmer von Kursen des Qi Gong Zentrum Dresden gemäß behördlicher Vorgaben

1. Die Kursteilnahme ist nur Personen mit gutem Allgemeinbefinden und ohne auf eine Corona-Infektion hinweisende verdächtige Symptome, wie Kratzen im Hals, erhöhte Temperatur, allgemeines Unwohlsein in Kombination mit Müdigkeit, trockenem Husten, Schnupfen, Verlust von Geruchs- u. Geschmackssinn, Durchfall, gestattet.
2. Zwischen den Teilnehmern ist während des Kursaufenthaltes (Kursdurchführung und Pausen) ein Abstand von 1,5 bis 2m bei 5qm Übungsfläche/TN einzuhalten.
3. Beim Betreten der Zugangsräume (Flur, Garderobe, Küche und WC) ist gleichfalls ein Abstand von 1,5m einzuhalten. Ggf. sind diese Räume nur einzeln oder zu zweit zu betreten.
4. Während der Übungen ist grundsätzlich nur die Nasen-Nasen-Atmung, also jeweils ein- und ausatmen durch die Nase, zu praktizieren.
5. Sofern möglich, bringen die Teilnehmer ihre eigene Yogamatte mit. Ansonsten wird durch den Kursleiter die regelmäßige Desinfektion der Matten gewährleistet.
6. Ein Mund-Nasen-Schutz wird während der Kurse nicht benutzt. Wer darauf aus gesundheitlichen Gründen nicht verzichten kann oder will, dem wird die Teilnahme an den Online Kursen oder ein Einzeltraining empfohlen.
7. Die Hände sind regelmäßig mit Seife zu waschen.
8. Die Hände sollten aus dem Gesicht fern gehalten werden.
9. Niesen und husten soll nicht in den Raum hinein oder in die Hände erfolgen, sondern in in ein Taschentuch oder wenn dieses nicht vorhanden ist, in die Armbeuge.
10. Gegenseitig sollen keine Hände geschüttelt oder sich umarmt werden.
11. Geschlossene Räume sind regelmäßig zu lüften.