

## Schutzkonzept für den Yogaunterricht ab 14.09.2020

Das Schutzkonzept mit folgenden Massnahmen dient dem Schutz der Gesundheit aller Kursteilnehmenden des Yogaunterrichts. Das Schutzkonzept wurde gemäss den Rahmenvorgaben des Bundesamtes für Sport BASPO, in Anlehnung des Schweizer Yogaverbands und der Dance Art Academy erstellt.

### 1. Personen mit Krankheitssymptomen

Personen mit Krankheitssymptomen dürfen NICHT an Yogalektionen teilnehmen. Sie bleiben zu Hause, resp. begeben sich in Isolation und klären mit dem Hausarzt das weitere Vorgehen ab. Teilnehmende, welche mit einer Person im gleichen Haushalt leben, die Symptome aufweist, werden angehalten, dem Unterricht fernzubleiben.

### 2. Hygienemassnahmen

- Im Eingangsbereich befindet sich Desinfektionsmittel, damit sich die Kursteilnehmenden vor dem Betreten der Räumlichkeiten als erstes die Hände desinfizieren können.
- Vor und nach, bzw. zwischen jeder Yogalektion werden sensible Bereiche wie Türfallen, Liftknöpfe, Toiletten etc. von den Yogalehrenden desinfiziert. Wenn möglich gilt es, den Kontakt mit diesen sensiblen Bereichen zu vermeiden. D.h. Türen sind bereits offen und werden von den Yogalehrenden geöffnet bzw. geschlossen.
- Die Teilnehmenden werden gebeten, ihre eigene Yogamatte und Decke mitzubringen. Auf weiteres Yogamaterial wie Blöcke wird zurzeit verzichtet.
- Die Abgabe von Getränken ist nicht mehr erlaubt, der Getränkespender ist gesperrt. Kursteilnehmende bringen nach Bedürfnis ihr eigenes Getränk mit.
- Die Räumlichkeiten werden in regelmässigen Abständen gut gelüftet.

### 3. Einhaltung der Abstandsregelung

- Die Teilnehmenden werden gebeten, wenn möglich bereits umgezogen zu erscheinen. Die Schuhe und persönliche Gegenstände dürfen in der Garderobe deponiert werden.
- Vor der Laden-Eingangstür gibt es einen Wartebereich, die Kursteilnehmenden werden dort von der Yogalehrerin abgeholt. Das Studio wird nach dem Training beim Hinterausgang verlassen, damit das Kreuzen der Kurse vermieden werden kann.
- Dazwischen wird die Reinigung des Yogaraums vorgenommen. Weil die entsprechende Reinigung und das anschliessende Einrichten der eigenen Yoga-Matten mehr Zeit in Anspruch nehmen, kann es zu verkürzten Trainings (ca. 5min) kommen.
- Die Kursteilnehmenden bewegen sich während dem Training auf ihrer Matte. Die Asanas (Übungen) werden synchron ausgeführt.

# YOGA *Selina*

- Ausschliesslich die Yogalehrerin darf sich während dem Training frei im Raum bewegen. Der Körperkontakt ist für Korrekturen erlaubt.

## **4. Protokollierung der Teilnehmenden**

Die Kursteilnehmenden werden gebeten, sich über die Homepage für die Yogastunden anzumelden. Somit sind die Teilnehmenden jeder Yogalektion mit Namen, Adresse, E-Mail und Telefonnummer registriert. So kann auch nachträglich sichergestellt werden, wer welche Yogastunde besucht hat. Ansteckungsketten könnten also jederzeit zurückverfolgt werden.

## **5. Besonders gefährdete Personen**

Besonders gefährdete Personen werden gebeten, die Vorgaben des BAG zu beachten und vom Yogaunterricht bis zur Entwarnung vom BAG fernzubleiben.

**Yoga Selina**

Selina Ackermann