

## Schutzkonzept für den Yogaunterricht ab 20.12.2021

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. Teilnehmende, welche mit einer Person im gleichen Haushalt leben, die Symptome aufweist, werden angehalten, dem Unterricht fernzubleiben.

### 2. Zertifikatspflicht

Im Yogaunterricht muss stets die Maske getragen werden, damit die 2G Regelung (genesen und/oder geimpft) vom BAG eingehalten werden kann. Die Kursteilnehmenden werden gebeten, ihre Zertifikate mit gültigem Ausweisdokument vor Kursbeginn bereitzuhalten und von der Yogaleitern prüfen zu lassen.

### 3. Hygienemassnahmen

- Im Eingangsbereich befindet sich Desinfektionsmittel, damit sich die Kursteilnehmenden vor dem Betreten und Verlassen 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. Die Yogamaterialien werden nach jedem Gebrauch gereinigt und desinfiziert.
- 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.

### 4. Abstand halten

- Im Yogastudio richten sich alle Kursteilnehmenden ihren Platz, welchen sie während der ganzen Lektion besetzen selbständig ein. Die Kursteilnehmenden werden gebeten stets genügen Abstand zu halten. Die Kursleiterin kann Platzordnungen zuweisen.
- Die Teilnehmenden werden gebeten, wenn möglich bereits umgezogen zu erscheinen. Die Schuhe und persönliche Gegenstände dürfen in der Garderobe deponiert werden.

# YOGA *Selina*

- Bei der Garderobe und beim Schuhraum 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. 5-10min) kommen.
- Die Kursteilnehmenden bewegen sich während dem Training auf ihrer Matte. Die Asanas (Übungen) werden synchron ausgeführt.

## **5. 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.

## **6. Besonders gefährdete Personen**

Besonders gefährdete Personen werden gebeten, die Vorgaben des BAG zu beachten.

**Yoga Selina**

Selina Ackermann