



YOGA2DAY

Schutzkonzept für den Yoga Gruppenunterricht

a) Abstandsregelung

Die Anzahl Teilnehmer ist auf **4 Personen limitiert**, sofern der Abstand im Raum gewährleistet werden kann (max. 5 Personen inkl. Yogalehrer/in). Der **Mindestabstand von 2m** pro Person (von Mattenrand zu Mattenrand) muss eingehalten werden. Die Personen bewegen sich nur auf ihrer Matte. Pro Person wird der minimale Platzbedarf von 10 m² berechnet. Die Lehrperson soll den Platz der auszulegenden Yogamatten am Boden vormarkieren.

b) Reduzierung der Bewegungsströme

Um die Bewegungen innerhalb des Raumes auf einem Minimum zu halten, werden die Teilnehmer/innen gebeten, **bereits umgezogen** zu erscheinen. Die **Umkleidekabinen** werden nur **nacheinander** benützt.

c) Hygienemassnahmen

Die vom BAG empfohlenen Hygienemassnahmen sind gut ersichtlich aufgehängt. Desinfektionsmittel, Papierhandtücher und Eimer sind bereitgestellt.

Beim Betreten des Yogaraumes **desinfizieren** die Teilnehmer/innen die **Hände** oder waschen sie gründlich.

Vor und nach bzw. zwischen jeder Yogastunde werden sensible Bereiche wie **Türfallen, Toilettenoberfläche, Wasserhähne** etc. **desinfiziert**.

Die Räumlichkeiten werden **vor und nach** jeder Lektion **10 Minuten gelüftet**.

Wobei der Kontakt mit diesen sensiblen Bereichen wenn möglich gar nicht erst stattfinden soll. **Also Türen sind bereits offen**, werden vom Yogalehrer/von der Yogalehrerin geöffnet bzw. geschlossen, die **Toilette wird wenn möglich zuhause** benützt etc.

Kein Einsatz von Decken, Blöcken, Teekoche, Meditationskissen, Bücher, Mattenspray und Yogamatten. Keine Verwendung von Tassen, Gläser etc. Die Abgabe von Getränken, Tee oder Wasser ist nicht mehr erlaubt. Teilnehmer bringen die Getränke selber mit und nehmen die **leeren Flaschen wieder mit**. Die Teilnehmer/innen bringen ihre **eigene Yogamatte und weiteres Material** mit.

Der Yogalehrer/die Yogalehrerin **verzichtet** während des Unterrichts auf das **Korrigieren**/Berühren der Teilnehmer/innen (und deren Kleider) und **bewegt sich ebenfalls nur auf der eigenen Yogamatte**.

d) Risikogruppen bleiben dem Unterricht fern

Risikogruppen werden informiert und gebeten, vom Yogaunterricht bis zur Entwarnung vom BAG fernzubleiben. **Teilnehmer mit Krankheitssymptomen** werden ebenfalls angehalten, dem **Unterricht fernzubleiben**. Teilnehmer, welche mit COVID-19 angesteckt sind, melden sich umgehend bei dem/der Yogalehrer/in.

e) Anreise und Abreise zum Yogastudio

Die Teilnehmenden wohnen oder arbeiten mehrheitlich in der Nähe der Yoga Studios. Teilnehmende werden gebeten mit individuellen Fahrzeugen oder zu Fuss anzureisen. Öffentliche Verkehrsmittel sollen nach Möglichkeit vermieden werden. Die Teilnehmenden verlassen den Übungsraum geordnet nacheinander unter Einhaltung des Sicherheitsabstandes. Sie werden gebeten auch ausserhalb des Yogastudios die Abstandsregelungen einzuhalten.

f) Zurückverfolgung der Ansteckungsketten

Obwohl mit den aufgeführten Massnahmen die einzelnen Teilnehmer kaum miteinander in Kontakt kommen, werden die **Teilnehmer** jeder einzelnen Yogastunde **registriert mit Namen, Adresse, E-Mail und Telefonnummer**. So kann auch nachträglich sichergestellt werden, wer welche Yogastunde besucht hat. Ansteckungsketten könnten also jederzeit zurückverfolgt werden.

g) Anfassen von Abfall vermeiden

Immer Hilfsmittel (Besen, Schaufel, etc.) verwenden oder Handschuhe tragen im Umgang mit Abfall und sofort nach Gebrauch entsorgen. Regelmässiges Leeren von Abfalleimern (insbesondere bei Handwaschgelegenheit). Abfallsäcke nicht zusammendrücken.

h) Information der Kunden

Aushang der Schutzmassnahmen gemäss BAG & Schutzmassnahmen des Studios bei jedem Eingang. Schutz-Anweisungen sind auf der Webseite ersichtlich und werden per E-Mail den aktiven



Abonnenten vor Öffnung am 11. Mai zugestellt. Information der Kundschaft, dass kranke Kundschaft sich in Selbstisolation begeben soll, gemäss Anweisungen des BAG.

i) Management

Seifenspender und Einweghandtücher regelmässig nachfüllen und auf genügenden Vorrat achten. Desinfektionsmittel (für Hände), sowie Reinigungsmittel (für Gegenstände und/oder Oberflächen) regelmässig kontrollieren und nachfüllen.

