

# Schutzkonzept für Yoga 108

Das Schutzkonzept wurde gemäss den Rahmenvorgaben für Schutzkonzepte in Sportaktivitäten des Bundesamtes für Sport BASPO in Zusammenarbeit der beiden Yoga Berufsverbänden, Yoga Schweiz Suisse Svizzera und Schweizer Yogaverband erstellt und ist auf meiner homepage einsehbar.

Aufgrund der aktuellen strengen Massnahmen findet der Gruppenunterricht bis 4 TeilnehmerInnen ohne Maske und ab 5 TeilnehmerInnen mit Maske statt. Einzel/Zweier-Unterricht ist, unter Beachtung der Schutzmassnahmen, möglich.

## Hygienemassnahmen

- Bitte trage beim Ankommen eine Maske und lege diese erst auf der Matte ab
- Bitte erscheine, wenn möglich, bereits umgezogen zum Yoga Unterricht.
- Bitte bringe deine eigene Yogamatte und/oder ein Handtuch mit
- Bitte die Hände vor dem Unterricht desinfizieren (das Desinfektionsmittel steht im Eingangsbereich)
- Bitte halte die allgemeinen Hygieneregeln des BAG ein
- Die sensiblen Bereiche (Türfallen, Toiletten etc.) werden vor und nach der Yogalektion von mir desinfiziert und der Raum gelüftet.

## Während des Unterrichts

- Nach 45 Min. wird der Yogaraum komplett durchgelüftet
- Jeder bewegt sich nur auf seiner eigenen Matte
- Ich verzichte während des Unterrichts auf das manuelle Korrigieren/ Berühren der Teilnehmenden

## Einhaltung der Abstandsregelungen

- Bitte erscheine, wenn möglich, bereits umgezogen zum Yoga Unterricht.
- Pro TeilnehmerIn stehen 4 m<sup>2</sup> zur Verfügung, der Abstand beträgt 1.50m
- Die Matten liegen am vormarkierten Ort aus

## Besonders gefährdete Personen

- Gehörst du zu den besonders gefährdeten Personen gemäss BAG ? Dann bleibe bis zur Entwarnung vom BAG dem Yogaunterricht fern.
- Hast du Krankheitssymptome und Allergien (wegen dem Niesen)? Dann bleibe bitte dem Yogaunterricht fern.