

Schutzkonzept für die Wiederaufnahme des Yoga Gruppen- und Einzelunterrichts



Das Schutzkonzept wurde gemäss den Rahmenvorgaben für Schutzkonzepte in Sportaktivitäten des Bundesamtes für Sport BASPO erstellt.

Zusammenfassung der Grundsätze

- - Einhaltung der Hygieneregeln des BAG
- - Einhaltung der Abstandsregelungen
- - Gruppengrössen entsprechend den behördlichen Vorgaben
- - Protokollierung der Teilnehmenden zur Nachverfolgung möglicher Infektionswege
- - Besonders gefährdete Personen müssen die Vorgaben des BAG beachten
- - Anreise, Ankunft und Abreise

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 etc. von den Yogalehrenden desinfiziert. Wenn möglich gilt es den Kontakt mit sensiblen Bereichen zu vermeiden. D.h. Türen sind bereits offen, werden von den Yogalehrenden geöffnet bzw. geschlossen.
- Die Teilnehmenden werden gebeten, wenn möglich ihre eigene Yogamatte oder Yogatuch mitzubringen. Hilfsmaterial wie Decken stehen zur Zeit nicht zur Verfügung. Blöcke, Bälle, Rollen müssen nach der Stunde desinfiziert werden.
- Die Yogalehrenden verzichten während des Unterrichts auf das Korrigieren/Berühren der Teilnehmenden und bewegen sich ebenfalls nur auf der eigenen Yogamatte.
- Die Teilnehmenden werden gebeten, wenn möglich bereits umgezogen zu erscheinen.

Einhaltung der Abstandsregeln

In den Umkleidekabinen dürfen nicht verwendet werden, da sie nicht den Grössenvorgaben des BAG entsprechen.

Die Anzahl Teilnehmenden wird limitiert, abhängig von der Raumgrösse. Der Mindestabstand von 2m pro Person wird eingehalten. 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.

Protokollierung der Teilnehmenden

Die Teilnehmenden jeder Yogalektion sind mit Namen, Adresse, E-Mail und Telefonnummer registriert. So kann auch nachträglich sichergestellt werden, wer welche Yogastunde besucht hat. Ansteckungswege könnten also jederzeit zurück verfolgt werden.

Besonders gefährdete Personen

- Besonders gefährdete Personen werden gebeten die Vorgaben des BAG zu beachten und vom Yogaunterricht bis zur Entwarnung vom BAG fernzubleiben.
- Teilnehmende mit Krankheitssymptomen ebenfalls angehalten, dem Unterricht fernzubleiben.

Anreise, Ankunft und Abreise zum Yogastudio

- 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.