

## COVID-19 Schutzkonzept bei YOGASSVA – gültig ab 19. Oktober 2020

Dieses Schutzkonzept wird laufend an die Empfehlungen und Auflagen des Bundesamtes für Gesundheit (BAG) und die kantonalen Richtlinien angepasst.

- Die Teilnahme an den Yogaklassen geschieht auf eigene Verantwortung.
- Erscheine bitte frühestens 10 Minuten vor Beginn der Klasse im Studio - möglichst bereits in Trainingskleidung.
- Maskenpflicht: Es muss eine Maske im Yogaraum getragen werden – ausser, wenn du auf deiner Yogamatte bist.
- Wasche beim Betreten des Yogaraums gründlich die Hände oder reinige sie mit dem Desinfektionsmittel
- Bitte verzichte auf Händeschütteln, Umarmungen und anderen Körperkontakt. Schenke stattdessen ein Namasté oder ein Lächeln !
- Bringe, wenn möglich, eine Yogamatte mit. Falls dies nicht möglich ist, nimm bitte ein Tuch mit und lege dieses auf die Studiomatte. Bitte desinfiziere die Studio-Yogamatte nach Gebrauch sorgfältig.
- Bleibe während des ganzen Unterrichtes auf deiner Matte.
- Wer sich krank fühlt oder Krankheitssymptome hat (wie Fieber, Husten, Halsschmerzen, Gliederschmerzen) muss dem Yoga-Unterricht fern bleiben. Ebenso alle, die in den letzten 14 Tagen Kontakt mit einer Corona infizierten Person hatten.
- Wer einer Risikogruppe angehört, d.h. älter als 65 Jahre ist und/oder eine Vorerkrankung hat (dazu zählen Bluthochdruck, chronische Atemwegserkrankungen, Diabetes, Erkrankungen und Therapien, die das Immunsystem schwächen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs o.a.) kann nach eigener Einschätzung entscheiden, ob er/sie den Yogaunterricht besuchen will. Die Teilnahme geschieht auf eigene Verantwortung und auf eigenes Risiko.
- Um Ansteckungsketten nachverfolgen zu können (Contact Tracing), habe ich die Kontaktdaten aller Teilnehmenden zu erfassen. Bei Adresswechsel oder anderen Veränderungen informiere mich bitte sofort.
- Benutze die Garderoben, Duschen und Toiletten so wenig wie möglich und berühre Türklinken, Liftknöpfe etc. wenn möglich nicht.
- Lege im Yogaraum deine Matte an einen der vormarkierten Plätze. Dies garantiert den nötigen Abstand.
- Die Studio-Hilfsmittel (Decken, Blöcke und Gurten) dürfen nicht verwendet werden.
- Halte dich bitte im ganzen Studio jederzeit und wenn immer möglich an das „social distancing“.

Ich danke Dir für dein Verständnis und das Beachten dieser Massnahmen. Du trägst damit zum Schutz von uns allen bei.