

Schutzkonzept Yoga Unterricht

Das Schutzkonzept entspricht den Rahmenvorgaben der beiden Yoga Berufsverbänden, Yoga Schweiz Suisse Svizzera und Schweizer Yogaverband sowie dem Bundesamt für Sport (BASPO).

1. Nur symptomfrei in die Yogalektion

Personen mit Krankheitssymptomen dürfen NICHT an Yogalektionen teilnehmen. Sie bleiben zu Hause, resp. begeben sich in Isolation und klären mit dem Hausarzt das weitere Vorgehen ab.

2. Abstand halten

Bei der Anreise, beim Eintreten in das Yogastudio, in der Garderobe, bei Besprechungen, beim Duschen, nach der Yogalektion, bei der Rückreise – in all diesen und ähnlichen Situationen sind zwei Meter Abstand nach wie vor einzuhalten und auf Umarmungen und Begrüssungsküsse ist weiterhin zu verzichten. Im Studio stehen pro Person 8 m2 Fläche zur Verfügung.

- Matten werden auf die vormarkierten Plätze gelegt.
- Wenn möglich wird die eigne Matte mitgebracht. Studiomatten werden vor und nach Gebrauch desinfiziert.
- In der Yogalektion ist der Körperkontakt für Korrekturen wieder zulässig.

Verwendung Yogamaterial

- Blöcke dürfen verwendet werden, nach Gebrauch zu desinfizieren.
- Yogagurte und Decken dürfen verwendet werden, werden nach Gebrauch separat gelagert und mindesten 48 nicht verwendet.
- Yogabolster und Kissen dürfen mit Auflage eines privaten Fortteetuches verwendet werden. Wenn kein Tuch verwendet wird, wird die Rolle / das Kissen nach Gebrauch separat gelagert und mindestens 48 Stunden nicht verwendet.
- Augenkissen dürfen NICHT verwendet werden.

Plasma

Yoga

Tanz

Raum

3. Gründlich Hände waschen

Händewaschen spielt eine entscheidende Rolle bei der Hygiene. Wer seine Hände vor und nach der Yogalektion gründlich mit Seife wäscht, schützt sich und sein Umfeld. Desinfektionsmittel für die Hände steht im Studio ebenfalls zur Verfügung.

4. Präsenzlisten führen

Enge Kontakte zwischen Personen müssen auf Aufforderung der Gesundheitsbehörde während 14 Tagen ausgewiesen werden können. Um das Contact Tracing zu vereinfachen, führt das Yogastudio für sämtliche Yogalektionen Präsenzlisten. Die Person, welche die Yogalektion leitet, ist verantwortlich für die Vollständigkeit und die Korrektheit der Liste und dass diese dem/der Corona-Beauftragten in vereinbarter Form zur Verfügung steht (vgl. Grundsatz 5 unten).

5. Bestimmung Corona-Beauftragte/r des Yogastudios

Jedes Yogastudio muss eine/n Corona-Beauftragte/n bestimmen. Diese Person ist dafür verantwortlich, dass die geltenden Bestimmungen eingehalten werden. In unserem Studio ist dies:

Simone Diemand, MSc Molekulabiologie, 078 824 56 77, simone@plasma.yoga

Zusammenfassung der Grundsätze

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

Bundesamt für Sport
www.baspo.admin.ch
Yoga Schweiz
<https://www.yoga.ch/coronavirus>
Schweizer Yogaverband
<https://www.swissyoga.ch>