

(Stand: April 2021)

Individuelles Schutzkonzept von Barbara Rothlin, Winti-Yoga Lunita, Stadthausstrasse 24, Winterthur

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. Teilnehmer, welche mit COVID-19 angesteckt sind, melden sich umgehend bei der Yogalehrerin.

2. Abstand halten

Bei der Anreise, beim Eintreten in den Yogaraum, in der Garderobe, 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. Die Teilnehmer/innen werden gebeten, bereits umgezogen zu erscheinen.

Gemäss **BAG und Yoga-Schweiz** gelten folgende Regel: «Für den Yogaunterricht bedeutet es, dass der Unterricht im Yogaraum mit maximal 14 Kursteilnehmern/-innen (15 Personen) wieder erlaubt ist unter Einhaltung der Abstands- und Hygienemassnahmen. Der Abstand von 1,5 m zwischen den einzelnen Personen muss jederzeit eingehalten werden. Es müssen mindestens 10 m² pro Person für das Üben mit Maske und 15 m² pro Person für das Üben ohne Maske zur Verfügung stehen. Im Aussenbereich ist der Yogaunterricht unter Einhaltung eines Abstandes von 1,5 m weiterhin möglich.»

Die Raumgrösse im Lunita beträgt 110 m². Somit können sich im Kursraum maximal **11 Personen mit Maske** oder **7 Personen ohne Maske** gleichzeitig aufhalten. In der Yogalektion ist der Körperkontakt für Korrekturen nicht erlaubt.

3. Hygienemassnahmen

Die vom BAG empfohlenen Hygienemassnahmen sind gut ersichtlich aufgehängt.

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.

Im Eingangsbereich befindet sich Desinfektionsmittel damit sich die Kursteilnehmenden vor dem Betreten des Übungsraumes als erstes die Hände desinfizieren.

Vor und zwischen den Yogastunden werden sensible Bereiche wie Türfallen, Toiletten, Wasserhähne etc. desinfiziert.

Der Kontakt mit diesen sensiblen Bereichen wird möglichst vermieden, da die Türe zum Kursraum von der Yogalehrerin geöffnet bzw. geschlossen wird. Die Toilette wird, wenn möglich zuhause benutzt.

Die Räumlichkeiten werden vor und nach jeder Lektion ausgiebig gelüftet.

Vorhandene Yogamatten und Hilfsmittel, wie Decken sind persönlich angeschrieben. Die Teilnehmer/innen bringen wenn möglich ihre eigene Yogamatte, ein Tuch und weiteres Material (wenn benötigt) mit. Kursteilnehmende bringen nach Bedürfnis ihr eigenes Getränk mit.

4. Präsenzlisten führen

Enge Kontakte zwischen Personen müssen auf Aufforderung der Gesundheitsbehörde während 14 Tagen ausgewiesen werden können. Um das Contact Tracing zu vereinfachen, werden die Teilnehmenden jeder Yogalektion mit Namen, Adresse, E-Mail und Telefonnummer registriert. So kann auch nachträglich sichergestellt werden, wer welche Yogastunde besucht hat. Ansteckungsketten könnten somit jederzeit zurückverfolgt werden.

5. Information der Teilnehmenden

Die Schutzmassnahmen sind auf der Webseite ersichtlich und werden per E-Mail den aktiven Teilnehmenden zugestellt.

SO SCHÜTZEN WIR UNS.



Nur symptomfrei in die Yogalektion

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



Abstand halten und Schutzmaske tragen

Beim Betreten des Gebäudes sowie in der Garderobe besteht eine Maskentragepflicht. Wenn pro Person mindestens 15 m² Fläche zur Verfügung stehen, dann kann der Yogaunterricht **ohne Maske** stattfinden.



Gründlich Hände waschen oder desinfizieren

Wer seine Hände vor und nach der Yogalektion gründlich mit Seife wäscht oder desinfiziert, schützt sich und sein Umfeld. Auf Händeschütteln ist weiterhin zu verzichten.



Präsenzlisten führen

Enge Kontakte zwischen Personen müssen auf Aufforderung der Gesundheitsbehörde während 14 Tagen ausgewiesen werden können.

Um das Contact-Tracing zu vereinfachen, wird für sämtliche Yogalektionen eine Präsenzlisten geführt.