



Schutzkonzept Coronavirus

Stand: 18.04.2021

Das Schutzkonzept von yogara basiert auf dem Schutzkonzept des Verbandes [Yoga Schweiz](#). Folgende Grundsätze müssen eingehalten werden:

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.

Eigene Yogamatte sowie Tuch/Kissen mitbringen

Ausserdem werden die Teilnehmenden gebeten bereits in den Yogakleidern zum Unterricht zu erscheinen.

Abstand halten

Bei der Anreise, beim Eintreten in das Yogastudio, in der Garderobe, bei Besprechungen, nach der Yogalektion, bei der Rückreise – in all diesen und ähnlichen Situationen ist weiterhin Abstand einzuhalten, Maske zu tragen und auf Umarmungen und Begrüssungsküsse zu verzichten.

Gründlich Hände waschen/desinfizieren

Händewaschen spielt eine entscheidende Rolle bei der Hygiene. Wer seine Hände vor und nach der Yogalektion gründlich mit Seife wäscht oder mit dem vorhandenen Desinfektionsmittel einsprüht, schützt sich und sein Umfeld.

Tragen der Maske

Die Maske wird im Treppenhaus, Eingangsbereich, Garderoben sowie während der ganzen Yogapraxis getragen, falls der verfügbare Platz weniger als 15m² beträgt. Falls pro Person 15 m² Fläche vorhanden sind, können die Masken, sobald man auf der Matte ist, für die Yogapraxis abgenommen werden. Da die Yogaräume regelmässig (auch während dem Unterricht) gut gelüftet werden, empfehle ich warme Kleider anzuziehen.

Präsenzlisten führen

Nahe Kontakte zwischen Personen müssen auf Aufforderung der Gesundheitsbehörde während 14 Tagen ausgewiesen werden können. Um das Contact Tracing zu vereinfachen, führe ich weiterhin für sämtliche Yogalektionen Präsenzlisten. Als Corona-Beauftragte bin ich, Gabriela Rast, verantwortlich für die Vollständigkeit und die Korrektheit der Liste.