

Corona-Schutzkonzept slowyoga.ch

(Version vom 09.05.2020)

Ausgangslage

Der Bundesrat, das Bundesamt für Gesundheit (BAG) sowie das Bundesamt für Sport (BASPO) fordern als Bedingung für die Gruppenkurse ein Schutzkonzept mit Einhaltung der Hygiene- und Abstandsregelungen. Die beiden Yogaverbände (Yoga Schweiz und Schweizer Yogaverband) haben beim Bundesamt für Sport (BASPO) ein Schutzkonzept eingereicht, welches am 04.05.2020 mit Änderung vom 7.5. 2020 genehmigt wurde.

Abstandsregelung

Die Raumgrösse im Englertsaal der Rudolf Steinerschule beträgt 150 m². Somit könnten problemlos 2 x 5 Personen pro Kurs teilnehmen. Die beiden Personengruppen werden deutlich voneinander abgegrenzt (mehr Abstand), damit sie sich nicht mischen können. Es dürfen pro Kleingruppe nicht alle Teilnehmenden zur selben Zeit den Raum betreten oder verlassen. Die Lehrperson soll den Platz der auszulegenden Yogamatten am Boden vormarkieren.

Der Mindestabstand von 2 m pro Person wird jederzeit eingehalten. Das heisst nicht von Kopf zu Kopf, sondern von Mattenrand zu Mattenrand. Alle Personen bewegen sich nur auf ihrer Matte. Zudem bewegen sich die Übenden synchron, das führt dazu, dass sichergestellt ist, dass sie sich gegenseitig mit Nase/Mund nie näher als zwei Meter kommen. Während der Begrüssung, während des Unterrichts und bei der Verabschiedung halten wir zu jeder Zeit mindestens 2 Meter Abstand.

Reduzierung der Bewegungsströme

Um die Bewegungen innerhalb des Raumes auf einem Minimum zu halten, werden die Teilnehmer/innen gebeten, bereits umgezogen zu erscheinen. Für Einzelfälle stünden zwei Garderoben der Steinerschule zur Verfügung. Sollten diese benötigt werden (wovon wir nicht ausgehen), werden diese von der Yogalehrerin auf- und abgeschlossen und die sensiblen Bereiche (Lichtschalter, Türfallen) vor- und nach Gebrauch desinfiziert. Die Umkleidekabinen werden nur bei Bedarf einzelnen Personen zur Verfügung gestellt. Die vorgeschriebenen Abstandsregeln können so problemlos und jederzeit eingehalten werden.

Hygienemassnahmen

Desinfektionsmittel, Papierhandtücher und Treteimer werden von der Schule bereitgestellt.

Vor Betreten des Yogaraumes waschen die Teilnehmer/innen die Hände gründlich und desinfizieren sie.

Vor und nach bzw. zwischen jeder Yogastunde werden von der Yogalehrerin sensible Bereiche wie Türfallen, Toiletten und Wasserhähne desinfiziert. Der Kontakt mit diesen sensiblen Bereichen sollte, wenn möglich, gar nicht erst stattfinden. Das bedeutet, dass Türen soweit möglich von der Yogalehrerin geöffnet und geschlossen werden. Die Toilette wird wenn möglich zuhause benutzt.

Die Räumlichkeiten werden vor und nach jeder Lektion ausgiebig gelüftet.

Die Yogalehrerin verzichtet während des Unterrichts auf das Korrigieren/Berühren der Teilnehmer/innen (und deren Kleider) und bewegt sich nur auf der eigenen Yogamatte.

Material/Getränke

Die Teilnehmer/innen bringen ihre eigene Yogamatte oder ihr eigenes Tuch und weiteres Material (wenn benötigt) mit. Weiteres Material der Schule (Blöcke und Gurt) werden bis auf Weiteres nicht benutzt. Auch Getränke werden keine ausgeschenkt.

Risikogruppen bleiben dem Unterricht fern

Risikogruppen werden informiert und gebeten, vom Yogaunterricht bis zur Entwarnung vom BAG fernzubleiben. Teilnehmer mit Krankheitssymptomen werden ebenfalls angehalten, dem Unterricht fernzubleiben. Teilnehmer, welche mit COVID-19 angesteckt sind, melden sich umgehend bei der Yogalehrerin. Gemäss Anweisung des BAG wird kranke Kundschaft gebeten, sie umgehend in Selbstisolation zu begeben.

Anreise, Ankunft und Abreise zum Yogasaal

Teilnehmende werden gebeten mit individuellen Fahrzeugen, zu Fuss oder mit dem Velo anzureisen. Öffentliche Verkehrsmittel sollen nach Möglichkeit vermieden werden.

Die Teilnehmenden betreten und verlassen den Übungsraum geordnet nacheinander unter Einhaltung des Sicherheitsabstandes. Es dürfen nicht alle zur selben Zeit den Raum betreten oder verlassen.

Die Teilnehmenden werden gebeten auch ausserhalb des Yogastudios die Abstandsregelungen einzuhalten.

Zurückverfolgung der Ansteckungsketten

Obwohl mit den aufgeführten Massnahmen die einzelnen Teilnehmer kaum miteinander in Kontakt kommen, werden die Teilnehmer jeder einzelnen Yogastunde registriert mit Namen, Adresse, E-Mail und Telefonnummer. So kann auch nachträglich zurückverfolgt werden, wer welche Yogastunde besucht hat.

Information der Kundinnen und Kunden

Die Informationen zu den Schutzmassnahmen des BAG sind unübersehbar am Eingang der Steinerschule ausgehängt. Die Schutz-Anweisungen von slowyoga.ch sind auf der Webseite ersichtlich und werden per E-Mail den aktiven Abonnenten vor Öffnung am 31. Mai zugestellt.

Grundsätzlich gilt das [Schutzkonzept](#) von Yoga Schweiz / Schweizer Yogaverband. Ausserdem halten wir uns vollumfänglich an die BAG Richtlinien.

