



Schutzkonzept für den Yoga Gruppen- und Einzelunterricht in Yoga & Ayurveda Amriswil KLG

Das Schutzkonzept wurde gemäss den Rahmenvorgaben für Schutzkonzepte in Sportaktivitäten des Bundesamtes für Sport BASPO und den Vorgaben der beiden Yoga Berufsverbänden, Yoga Schweiz und Schweizer Yogaverband erstellt.

Die eigenständigen Kursleiter, welche in eigenem Namen und eigener Verantwortung Kurse im Yogaraum von Yoga & Ayurveda Amriswil KLG Yoga anbieten, haben ein eigenes Schutzkonzept, das sich an die Rahmenvorgaben für Schutzkonzepte in unserer Schule anlehnt.

Zusammenfassung der Grundsätze

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

Hygienemassnahmen

- Die vom BAG empfohlenen Schutzmassnahmen sind im Eingangsbereich des Studios gut ersichtlich aufgehängt. Im Eingangsbereich befindet sich Desinfektionsmittel, damit sich die Kursteilnehmer vor dem Betreten der Räumlichkeiten als erstes die Hände desinfizieren können.
- Vor und nach jeder Yogalektion werden sensible Bereiche (Liftknopf, Türfallen WC etc.) von den Kursleitern desinfiziert. Wenn möglich, wird der Kontakt mit diesen sensiblen Bereichen vermieden. D. h, die Eingangstüren der Toiletten werden bereits geöffnet. Ebenso öffnen und schliessen die Kursleiter jeweils die Eingangstüre des Yogastudios vor dem Eintreffen bzw. dem Verlassen der Teilnehmer.
- Die Teilnehmer werden gebeten, ihre eigene Yogamatte oder ein Yogatuch mitzubringen und auf die ausgelegten Yogamatten zu legen.
- Die Kursleiter verzichten während des Unterrichts auf das Korrigieren/Berühren der Teilnehmer und bewegen sich ebenfalls nur auf der eigenen Yogamatte.
- Die Abgabe von Getränken, Tee oder Wasser ist nicht erlaubt. Kursteilnehmende bringen nach Bedürfnis ihr eigenes Getränk mit.
- Die Räumlichkeiten werden vor und nach jeder Yogalektion gut gelüftet.

Einhaltung der Abstandsregelungen

- Die Teilnehmer werden gebeten, wenn möglich bereits umgezogen zu erscheinen.
- Auch in den Umkleidekabinen werden die Abstandsregeln eingehalten. Es befinden sich max. 2 Personen gleichzeitig in der offenen Garderobe.
- Die Kursleiter legen die Yogamatten gemäss Abstandsregeln aus. Die Teilnehmenden legen ihre persönliche Yogamatte oder ein Yogatuch darauf. Die Kursleiter versorgen die ausgelegten Matten, wenn alle Teilnehmer das Yogastudio verlassen haben.
- Die Anzahl Teilnehmer wird limitiert, abhängig von der Raumgrösse. Der Mindestabstand von 1.5 Metern pro Person wird eingehalten. Die Personen bewegen sich nur auf ihrer Matte. Zudem bewegen sie sich synchron, so wird sichergestellt, dass sie sich gegenseitig mit Nase/Mund nie näher als 1.5 Meter kommen.
- Pro Person wird der minimale Platzbedarf von 6m² berechnet, dies bedeutet für Kurse in unserem Yogaraum folgende Teilnehmerzahlen.

Anzahl Teilnehmer Kursraum 1. Stock, 102 m² 14 Teilnehmer plus Kursleiter

- Die Personengruppen sollen sich nicht mischen. Es dürfen nicht alle zur selben Zeit den Raum betreten oder verlassen.
- Türöffnung ist 30 min. vor Kursbeginn, bzw. zwischen den Yogalektionen 20 Minuten vor Kursbeginn.. Die Teilnehmer verlassen unter Einhaltung der Abstandsregeln nacheinander das Yogastudio.

Protokollierung der Teilnehmer

- Die Teilnehmer jeder Yogalektion sind mit Namen und Kontaktangaben registriert in unserem Online-System e abo. So kann auch nachträglich sichergestellt werden, wer welche Yogastunde besucht hat. Erscheint ein angemeldeter Teilnehmer nicht, wird dies im System entsprechend markiert. Ansteckungsketten könnten also jederzeit zurückverfolgt werden.

Besonders gefährdete Personen

- Besonders gefährdete Personen werden gebeten die Vorgaben des BAG zu beachten und vom Yogaunterricht bis zur Entwarnung vom BAG fernzubleiben.
- Teilnehmer mit Krankheitssymptomen und Allergien (wegen dem Niesen) werden ebenfalls angehalten, dem Unterricht fernzubleiben.

Anreise, Ankunft und Abreise zum Yogastudio

- Die Teilnehmer wohnen oder arbeiten mehrheitlich in der Nähe unserer Yogaschule.
- Die Teilnehmer werden gebeten, mit individuellen Fahrzeugen oder zu Fuss anzureisen. Öffentliche Verkehrsmittel sollen nach Möglichkeit vermieden werden.
- Die Teilnehmer verlassen den Übungsraum geordnet nacheinander unter Einhaltung des Sicherheitsabstandes. Sie werden gebeten, auch ausserhalb des Yogastudios die Abstandsregelungen einzuhalten.

Schutzmassnahmen für Einzelunterricht

- Diese Richtlinien gelten auch für Einzelunterricht. Findet ein Körperkontakt statt, tragen die Personen Schutzmasken und Handschuhe.