

1. Symptomfrei ins Yoga
2. Distanz halten: Abstand 1.5 m
3. Einhaltung der Hygieneregeln des BAG
4. Präsenzlisten (Rückverfolgung von engen Kontakten –Contact Tracing)
5. Bezeichnung verantwortlicher Person

### Einhaltung der Abstandsregelungen

- Die Teilnehmenden werden gebeten, wenn möglich bereits im Yogadress zu erscheinen.
- 15 Minuten vor Kursbeginn ist die Türe geöffnet, es dürfen nicht alle zur selben Zeit den Raum betreten oder verlassen.
- Die Maske ist im Eingangsbereich und in der Garderobe obligatorisch, danach die Maske entweder in Papiertüte (oder Couvert) bei der Matte oder in der Garderobe in den persönlichen Taschen deponieren.
- Im Eingangsbereich desinfiziert eure Hände sowie die Füße mit den Feuchttüchern. Desinfektionsmittel und Tücher liegen auf der Bank. Bitte entsorgt die Tücher im kleinen Abfalleimer.
- Hände gründlich waschen vor und nach dem Unterricht.
- In der Garderobe dürfen sich 2 Personen, in der Toilette 1 Person aufhalten.
- Maximale Gruppengröße 10 Personen und Lehrperson.
- Die Plätze für die Yogamatten sind am Boden vormarkiert.
- Abstand, 4 m<sup>2</sup> Trainingsfläche inkl. Matte (wenn Matten an der Wand etwas weniger)
- Als Hilfsmittel können wir zurzeit nur den Stuhl sowie die Klötze benutzen. Das weitere Material kann nicht verwendet werden.
- Bitte ein Gurt, ein sauberes Tuch oder Frottiertuch und wenn möglich eine eigene Matte oder Decken mitbringen.
- Nach betreten des Übungsraumes setzt euch auf die Matte und wartet auf den Unterrichtsbeginn.
- Wir werden während des Unterrichts weder zirkulieren noch korrigieren (berühren).

- Nach der Yogastunde verlässt ihr den Raum nacheinander unter Einhaltung des Sicherheitsabstandes.
- Das Material, die Türfallen, die Garderobe und die sanitären Anlagen werden nach jedem Kurs von uns gereinigt und desinfiziert.
- Einige Lektionen dauern zur Zeit nur 75 Minuten, damit genügend Zeit bleibt fürs Lüften und die Reinigung des Raumes.
- Bitte beachtet den aktuellen Stundenplan.

### Anmeldung zum Kurs, Protokollierung der Teilnehmenden

- Ihr meldet euch verbindlich zum Kurs an. Kurzfristige Absagen werden verrechnet. Die Türe wird zu Beginn des Kurses geschlossen, wer zu spät kommt, kann nicht mehr teilnehmen.
- Die Lehrkraft notiert alle Teilnehmenden auf einer Liste, so können Ansteckungsketten jederzeit zurückverfolgt werden.

### Besonders gefährdete Personen

- Besonders gefährdete Personen werden gebeten die Vorgaben des BAG zu beachten und kommen auf eigene Verantwortung.
- Teilnehmende mit Krankheitssymptomen und Allergien werden angehalten, dem Unterricht fernzubleiben.

Iyengar Yoga Zürich, 16. Oktober 2020