

Schutzkonzept für die Wiederaufnahme des Yoga: Gruppen- und Einzelunterricht

1. Symptomfrei ins Yoga
2. Distanz halten (6 m² Trainingsfläche pro Person wenn immer möglich 2 m Abstand)
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.
- Bitte erscheint erst 15 Minuten vor Kursbeginn. Die Türe ist geöffnet, es dürfen nicht alle zur selben Zeit den Raum betreten oder verlassen.
- 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.
- In der Garderobe sowie in der Toilette darf sich nur 1 Person aufhalten.
- Maximale Gruppengrösse bestehen aus 9 Personen, inkl. Lehrperson.
- Abstand, 6m² Trainingsfläche (inkl. Matte)
- Als Hilfsmittel können wir zurzeit nur den Stuhl sowie die Klötze benutzen. Das weitere Material kann nicht verwendet werden. Wer ein sauberes Tuch /Schal für Savasana möchte, bringt dies mit.
- Nach betreten des Übungsraumes setzt euch auf die Matte und wartet auf den Unterrichtsbeginn.
- 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.
- Die Lektionen dauern neu 75 Minuten, damit genügend Zeit bleibt, für 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, 8. Juni 2020