

# Schutzkonzept COVID 19



- 
- Der Mindestabstand zwischen Person beträgt 1.5 Meter der minimale Platzbedarf von 15m<sup>2</sup> pro Person muss eingehalten werden.
  - Es gelten die Hygienevorschriften des BAG.
  - Es müssen Anwesenheitsprotokolle bei jeder Lektion mit Datum, Namen, Telefonnummer und E-Mail der Teilnehmerinnen geführt werden. Diese sind für mindestens zwei Monate, aufzubewahren. So kann auch nachträglich sichergestellt werden, wer welche Lektion besucht hat und die Ansteckungsketten könnten also jederzeit zurückverfolgt werden.
  - Alle Beteiligten verhalten sich solidarisch und halten sich mit hoher Selbstverantwortung an das Schutzkonzept.
  - Die Trainerin ist für die Einhaltung folgender Sicherheitsmassnahmen verantwortlich.

## 1. Hygienemassnahmen:

- Du kommst und verlässt den Raum mit Maske.
- Du desinfizierst vor und nach den Lektionen deine Hände (Desinfektionsmittel steht zur Verfügung).
- Bei Kinderlektionen gelten die gleichen Schutzmassnahmen des BAG, wie bei den obligatorischen Schulen in BL.
- Wenn möglich nimmst du deine eigene Yogamatte (Probelektion) mit und legst diese nach den Vorgaben der Yogalehrerin hin.
- Du nimmst ein eigenes Tuch (für die Yogamatte, Meditationskissen, Blöcke usw.) mit.
- Yoginis mit Abonnements werden gebeten, nach den Lektionen die gebrauchte Yogamatte und Hilfsmitteln in den Plastik-Tragtaschen mit den Namen aufzuräumen.
- Kursteilnehmerinnen bringen nach Bedürfnis ihr eigenes Getränk.
- Kursteilnehmerinnen verlassen den Raum direkt nach den Lektionen und tragen beim Verlassen des Raumes eine Maske.
- Entfernung von unnötigen Gegenständen, welche von Kundschaft angefasst werden können (Vorhängen Garderobe, Plüschtiere) etc.

## 2. Distanz halten

- Kursteilnehmerinnen werden dazu aufgefordert, pünktlich (spätestens 5Min. im Voraus) zum Training zu erscheinen.
- Die Kursteilnehmerinnen werden gebeten, bereits umgezogen zu erscheinen.
- Keinen Körperkontakt (Händeschütteln, Küsschen) und keine Umarmungen, sondern alternative Lösung wie Namaste, Hand auf dem Herzen usw.
- Kursteilnehmerinnen verlassen nach ihrem Training sofort und geordnet nacheinander unter Einhaltung des Sicherheitsabstandes den Trainingsraum. Der Kontakt vor und nach der Lektion ist auf ein Minimum zu reduzieren. Sie werden gebeten auch ausserhalb des Studios die Abstandsregelungen einzuhalten. Begleitpersonen sind im Raum nicht zugelassen.
- Es wird gebeten mit individuellen Fahrzeugen oder zu Fuss anzureisen. Öffentliche Verkehrsmittel sollen nach Möglichkeit vermieden werden.

- Die Raumaufteilung zwischen Kursteilnehmerinnen muss durch Bodenmarkierung (bei uns 2m) klar erkennbar sein.
- Die Yoginis bewegen sich nur auf ihrer Matte. Mindestens 1.5m Abstand von Mattenrand zu Mattenrand.
- Die Yogalehrerin wird dich nur mit deiner Einwilligung korrigieren.
- In der aktuellen Situation sind von den Lehrpersonen Übungen/Tanzen/Schritten zu wählen, die wenig Raum benötigen und keinen Körperkontakt zu anderen beinhalten.

### **3. Informationspflicht:**

- BAG-Plakate «So schützen wir uns» hängen gut sichtbar im Raum vor.
- Kursteilnehmerinnen werden über die Vorgaben und spezifischen Massnahmen informiert. Anpassungen der Schutzmassnahmen sind unverzüglich mitzuteilen.

### **4. Besonders gefährdeten Personen:**

- Die Teilnahme von besonders gefährdeten Personen ist nicht verboten.
- Besonders gefährdete Personen werden explizit dazu aufgefordert, sich weiterhin an die Schutzmassnahmen des BAG zu halten.

### **5. Personen mit Krankheitssymptomen:**

- Kursteilnehmerinnen mit Krankheitssymptomen (Husten, Fieber, Gelenkschmerzen oder Verlust des Geruchs- und Geschmackssinns) dürfen nicht am Training teilnehmen. Sie bleiben zu Hause, respektive begeben sich in Isolation. Sie rufen Ihren Hausarzt an und befolgen dessen Anweisungen.
- Kursteilnehmerinnen mit Allergien (wegen des Niesens) werden ebenfalls angehalten, dem Unterricht fernzubleiben.

### **6. Reinigung:**

- Während den Zumba Lektionen und nach den Yoga Lektionen wird für einen ausreichenden Luftaustausch (mindestens 15 Min.) im Raum gesorgt.
- Matten und Trainingshilfen sind nach jedem Kurs (Probelektion) mit einem handelsüblichen Reinigungsmittel zu desinfizieren.
- Regelmässige Reinigung von Oberflächen und Gegenständen nach Gebrauch, insbesondere, wenn diese von mehreren Personen berührt werden (Türgriffe, Toiletten). Wenn möglich gilt es den Kontakt mit diesen sensiblen Bereichen zu vermeiden.
- Türen sind bereits offen, werden von Trainer/in geöffnet bzw. geschlossen.
- Die WC-Anlage ist in regelmässigen Abständen mit einem handelsüblichen Reinigungsmittel zu reinigen. Beim Entsorgen des Abfalls (in geschlossenen Behältern) sind Einweghandschuhe zu tragen.
- Trocknungstücher in der Sanitäreanlage ist durch Einwegtücher zu ersetzen. (Abfall wird zu Hause entsorgt).