

# So schützen wir uns

Angepasst gemäss den Schutzmassnahmen des Bundesrates gültig ab 19. April 2021

1. **Symptome** – Personen mit Krankheitssymptomen dürfen nicht an Yogalektionen teilnehmen. Sie bleiben zu Hause respektive begeben sich in Isolation und klären mit dem Hausarzt das weitere Vorgehen ab. Das BAG empfiehlt vorgängig einen Schnelltest durchzuführen.
2. **Abstand halten und Schutzmaske tragen** - Beim Betreten des Gebäudes und des Yogaraumes besteht generell Maskentragepflicht. Auf Umarmungen und Begrüssungsküsse ist weiterhin zu verzichten.

Pro Person müssen mindestens 10 m<sup>2</sup> Fläche zur Verfügung stehen.  
Yogaunterricht ohne Maske kann nur stattfinden, wenn pro Person mindestens 15 m<sup>2</sup> Fläche zur ausschliesslichen Nutzung zur Verfügung stehen.

Der Abstand von 1,5 Meter zu anderen Menschen muss **jederzeit** eingehalten werden.

3. **Reduzierung der Bewegungsströme** - Um die Bewegungen innerhalb des Raumes auf einem Minimum zu halten, werdet ihr gebeten, bereits umgezogen zu erscheinen. Die Toilette wird wenn möglich zuhause benützt.
4. **Gründlich Hände waschen oder desinfizieren** – vor und nach der Stunde
5. **Regelmässig Lüften** - ist in Innenräumen essentiell
6. **Yogamatte** - Die Teilnehmer/innen bringen wenn möglich ihre eigene Yogamatte mit.
7. **Präsenzliste wird von mir geführt** – zur Nachverfolgung enger Kontakte von infizierten Personen.
8. **Bargeld** - Bezahlung erfolgt momentan ausschliesslich per Einzahlungsschein oder Twint.
9. **Abos** - Ich werde neu die 10er Abos selber verwalten. Falls du ein laufendes Abo hast, bring es bitte mit oder teile mir mit wieviel Guthaben du noch hast.
10. **Risikogruppen:** Eine Teilnahme am Bewegungsunterricht liegt in der Eigenverantwortung der Teilnehmerin/des Teilnehmers.