6. Juni 2020

# Schutzkonzept Bewegungsstunden

Ab dem 6. Juni 2020 erfolgt die 3. Etappe der Massnahmenlockerung.

## Zusammenfassung der Grundsätze

- Symptomfrei ins Training
- Einhaltung der Hygieneregeln des BAG
- Distanz halten, wenn immer möglich 2 m
- Präsenzliste führen
- Bezeichnung einer verantwortlichen Person

### Hygienemassnahmen

- Im Eingangsbereich befindet sich Desinfektionsmittel damit sich die Kursteilnehmenden vor dem Betreten der Räumlichkeiten als erstes die Hände desinfizieren können.
- Vor und nach bzw. zwischen jeder Yogalektion werden sensible Bereiche wie Türfallen, Liftknöpfe, Toiletten etc. von den Yogalehrenden desinfiziert. Wenn möglich gilt es den Kontakt mit diesen sensiblen Bereichen zu vermeiden. D.h. Türen sind bereits offen, werden von den Yogalehrenden geöffnet bzw. geschlossen.
- Die Teilnehmenden werden gebeten ihre eigene Yogamatte oder Yogatuch mitzubringen.
- Die Yogalehrenden verzichten während des Unterrichts auf das Korrigieren/Berühren der Teilnehmenden und bewegen sich ebenfalls nur auf der eigenen Yogamatte.
- Die Abgabe von Getränken, Tee oder Wasser ist nicht mehr erlaubt. Kursteilnehmende bringen nach Bedürfnis ihr eigenes Getränk mit.
- Die Räumlichkeiten werden in regelmässigen Abständen gut gelüftet.

### Einhaltung der Abstandsregelungen

- Die Teilnehmenden werden gebeten, wenn möglich bereits umgezogen zu erscheinen.
- In den Umkleidekabinen hat je Garderobe 1 Person Zugang.
- Gruppengrösse wird der neuen Regelung angepasst – Gruppengrösse variiert je nach Bewegungsstunde - die zugelassene Gruppengrösse kann dem Stundenplan auf der Homepage entnommen werden. Anmeldung über diesen Stundenplan ist Pflicht

### Protokollierung der Teilnehmenden

- Die Teilnehmenden jeder Bewegungslektion sind mit Namen, E-Mail und Telefonnummer registriert. So kann auch nachträglich sichergestellt werden, wer welche Kursstunde besucht hat.

### Anreise, Ankunft und Abreise zum Yogastudio

- Die Teilnehmenden verlassen den Übungsraum geordnet nacheinander unter Einhaltung des Sicherheitsabstandes. Sie werden gebeten auch ausserhalb des Studios die Abstandsregelungen einzuhalten.


freiraum.jetzt I Petra Imboden I Hubstr. 5 I Wilen b. Wil I pe.im@freiraum.jetzt I 078 770 20 18
Kursanbieter Fitnessguide Zertifiziert