



schweiz suisse svizzera

Coronavirus – Empfehlungen von Yoga Schweiz für Teilnehmer/-innen von Yogakursen Stand: 4. Juni 2020

Nebst den Schutzmassnahmen des Bundes und dem Schutzkonzept der Yogaverbände bitten wir die Kursteilnehmer/-innen von Yogakursen folgende Hinweise zu beachten:

- Keine Umarmungen, kein Händeschütteln, sondern alternative Lösung wie Namaste, Hand auf dem Herzen usw.
- Halten Sie wann immer möglich die 2-Meter-Distanz untereinander ein
- Bitte reinigen Sie beim Eingang die Hände mit Desinfektionsmittel
- Nehmen Sie, wenn möglich, Ihre eigene Yogamatte mit und legen Sie diese nach den Vorgaben Ihrer Yogalehrerin / Ihres Yogalehrers hin
- Nehmen Sie ein eigenes Tuch für die Yogamatte mit
- Personen aus Risikogruppen können aus epidemiologischer Sicht wieder am sozialen Leben teilnehmen; dies gilt auch für die Teilnahme am Yogakurs
- Falls Sie Krankheitssymptome oder Allergien (Niesen) haben, bleiben Sie bitte zu Hause
- Bitte kommen Sie, wenn möglich, bereits umgekleidet in die Yogastunde; beachten Sie die Anweisungen Ihrer Yogalehrerin / Ihres Yogalehrers
- Bitte verlassen Sie den Yogaraum direkt nach der Yogastunde unter Einhaltung der Abstandsregeln



Schweizer Yogaverband
 Association Suisse de Yoga
 Associazione Svizzera di Yoga
 Swiss Yoga Association



schweiz suisse svizzera

Schutzkonzept für Yogalektionen (gültig ab dem 6. Juni 2020)

Folgende fünf Grundsätze müssen zwingend eingehalten werden:

1. Nur symptomfrei in die Yogalektion

Personen mit Krankheitssymptomen dürfen NICHT an Yogalektionen teilnehmen. Sie bleiben zu Hause, resp. begeben sich in Isolation und klären mit dem Hausarzt das weitere Vorgehen ab.

2. Abstand halten

Bei der Anreise, beim Eintreten in das Yogastudio, in der Garderobe, bei Besprechungen, beim Duschen, nach der Yogalektion, bei der Rückreise – in all diesen und ähnlichen Situationen sind zwei Meter Abstand nach wie vor einzuhalten und auf Umarmungen und Begrüssungsküsse ist weiterhin zu verzichten.

In der Yogalektion ist der Körperkontakt für Korrekturen wieder zulässig. Pro Person müssen in der Regel ca. 6 m² Fläche zur Verfügung stehen (also z.B. ein Rechteck von ca. 2 Meter mal 3 Meter; falls Yogamatten nahe bei der Wand aufgestellt werden, kann diese Fläche entsprechend kleiner sein).

3. Gründlich Hände waschen

Händewaschen spielt eine entscheidende Rolle bei der Hygiene. Wer seine Hände vor und nach der Yogalektion gründlich mit Seife wäscht, schützt sich und sein Umfeld.

4. Präsenzlisten führen

Enge Kontakte zwischen Personen müssen auf Aufforderung der Gesundheitsbehörde während 14 Tagen ausgewiesen werden können. Um das Contact Tracing zu vereinfachen, führt das Yogastudio für sämtliche Yogalektionen Präsenzlisten. Die Person, welche die Yogalektion leitet, ist verantwortlich für die Vollständigkeit und die Korrektheit der Liste und dass diese dem/der Corona-Beauftragten in vereinbarter Form zur Verfügung steht (vgl. Grundsatz 5 unten).

5. Bestimmung Corona-Beauftragte/r des Yogastudios

Jedes Yogastudio muss eine/n Corona-Beauftragte/n bestimmen. Diese Person ist dafür verantwortlich, dass die geltenden Bestimmungen eingehalten werden. In unserem Studio ist dies:

Name: _____

Telefon: _____

Email: _____

Yogastudio
 i Yez
 S
 i Bar e w

www
 S
 woal w o ba

wee
 S
 ee wo bo

