



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



yoga
schweiz suisse svizzera

Schutzkonzept für Yoga-Gruppen- und Einzelunterricht, gültig ab dem 12. Dezember 2020

Das vorliegende Schutzkonzept wurde gemäss den geltenden Schutzmassnahmen und Verordnungen des Bundesamts für Gesundheit BAG in Zusammenarbeit mit den drei Yoga-Berufsverbänden Yoga Schweiz Suisse Svizzera, Iyengar Yoga Schweiz und Schweizer Yogaverband erstellt.

Das Schutzkonzept wird von den Verbänden schriftlich an ihre Mitglieder kommuniziert sowie auf ihren Verbandswebsites veröffentlicht. Die Verantwortung der Umsetzung des Schutzkonzeptes vor Ort liegt bei der Leitung der Yogastudios. Die Verbände können keine Kontrollen durchführen, sie zählen auf die Solidarität und hohe Selbstverantwortung ihrer Mitglieder.

Zusammenfassung der Grundsätze



– Nur symptomfrei in den Unterricht



– Einhaltung der Hygieneregeln des BAG



– Maskenpflicht beachten



– Einhaltung der Abstandsregeln



– Gruppengrössen entsprechend den behördlichen Vorgaben



– Regelmässig lüften



– Protokollierung der Teilnehmenden zur Nachverfolgung möglicher Infektionsketten



– Besonders gefährdete Personen müssen die Vorgaben des BAG beachten



– Anreise, Ankunft und Abreise

Hygienemassnahmen

- Personen mit Krankheitssymptomen dürfen NICHT am Unterricht teilnehmen. Sie bleiben zu Hause resp. begeben sich in Isolation und klären mit dem Hausarzt das weitere Vorgehen ab.
- Die vom BAG empfohlenen Schutzmassnahmen sind im Eingangsbereich des Studios gut ersichtlich aufgehängt. Das Plakat kann kostenlos beim BAG bestellt oder von dessen Website heruntergeladen werden. Papierhandtücher und die vom BAG empfohlenen Eimer mit Deckel sind bereitgestellt.
- Im Eingangsbereich befindet sich Desinfektionsmittel, damit sich die Kursteilnehmenden vor dem Betreten der Räumlichkeiten als Erstes die Hände desinfizieren können.
- Vor und nach jeder einzelnen 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. Das heisst, Türen sind bereits offen und werden von den Yogalehrenden geöffnet bzw. geschlossen.

Schweizer Yogaverband
Rue Neuve 1
2613 Villeret
info@swissyoga.ch
Tel 032 941 50 40

Iyengar Yoga Schweiz
3000 Bern
info@iyengar.ch
Tel 079 350 87 79

Yoga Schweiz Suisse Svizzera
Aarberggasse 21
3011 Bern
info@yoga.ch
Tel 031 311 07 17

- Die Teilnehmenden werden gebeten, ihre eigene Yogamatte oder ein 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, auch während der Yogalektionen.

Einhaltung der Abstandsregeln und Maskenpflicht

- Es gilt in allen Innenräumen Maskenpflicht.
- Die Teilnehmenden werden gebeten, wenn möglich bereits umgezogen zu erscheinen.
- In den Umkleidekabinen wird entsprechend den Platzverhältnissen die Anzahl Personen limitiert, so dass die vorgeschriebenen Abstandsregeln eingehalten werden können.
- Der Mindestabstand von 1,5 m von Person zu Person (von Körperteil zu Körperteil, nicht nur von Kopf zu Kopf) muss jederzeit eingehalten werden. Die Personen bewegen sich nur auf ihrer Matte. Zudem bewegen sie sich synchron, damit sichergestellt ist, dass sie sich gegenseitig nie näher als 1,5 m kommen. Sofern diese Massnahmen jederzeit strikte eingehalten werden und der Raum gut durchlüftet wird, darf auf der Yogamatte ohne Maske praktiziert werden.
- Die maximale Gruppengrösse beträgt 5 Personen inkl. Lehrperson. Bei grösseren Studios mit über 100 m² Trainingsfläche dürfen maximal zwei Gruppen à 5 Personen inkl. Lehrperson anwesend sein. Die beiden Gruppen müssen deutlich voneinander abgegrenzt sein (mind. 3 m Abstand) und dürfen sich nicht mischen. Die Lehrperson soll den Platz der auszuliegenden Yogamatten am Boden vormarkieren. Es dürfen nicht alle zur selben Zeit den Raum betreten oder verlassen.

Protokollierung der Teilnehmenden

- Die Teilnehmenden jeder Yogalektion sind mit Namen, Adresse, E-Mail und Telefonnummer registriert. So kann auch nachträglich sichergestellt werden, wer welche Yogastunde besucht hat. Ansteckungsketten könnten also jederzeit zurückverfolgt werden.

Besonders gefährdete Personen

- Besonders gefährdete Personen werden gebeten, die Vorgaben des BAG zu beachten und dem Yogaunterricht bis zur Entwarnung des BAG fernzubleiben.

Anreise, Ankunft und Abreise zum Yogastudio

- Die Teilnehmenden wohnen oder arbeiten mehrheitlich in der Nähe der Yogastudios.
- Teilnehmende werden gebeten, mit individuellen Fahrzeugen oder zu Fuss anzureisen. Öffentliche Verkehrsmittel sollen nach Möglichkeit vermieden werden.
- Die Teilnehmenden verlassen den Übungsraum geordnet nacheinander unter Einhaltung des Sicherheitsabstandes und unter Einhaltung der Maskenpflicht. Sie werden gebeten, auch ausserhalb des Yogastudios die Abstandsregeln einzuhalten.