

So schützen wir uns

Anpassungen gemäss den Schutzmassnahmen des Bundesrates vom Mittwoch, 28. Oktober 2020, sind orange gekennzeichnet

1. **Symptome** – nur gesund und symptomfrei in die Yogastunde kommen.
Bei Symptomen zu Hause bleiben, ev. den Hausarzt anrufen und dessen Anweisungen befolgen.
2. **Abstand halten und Schutzmaske tragen** - Beim Betreten des Gebäudes und des Yogaraumes besteht eine Maskentragepflicht. Auf Umarmungen und Begrüssungsküsse ist weiterhin zu verzichten. Wenn pro Person mindestens 4 m² Fläche zur Verfügung stehen, dann kann der Yogaunterricht ohne Maske stattfinden. Falls weniger Fläche pro Person zur Verfügung steht müssen alle Personen eine Schutzmaske tragen, auch während der Yogapraxis.
Bei der Anreise, beim Eintreten ins Gebäude und in den Trainingsraum, nach der Stunde, auf dem Heimweg, halte wenn immer möglich 1,5 Meter Abstand zu anderen Menschen.
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. **Yogamatte** - Die Teilnehmer/innen bringen wenn möglich ihre eigene Yogamatte mit.
6. **Präsenzliste wird von mir geführt** – zur Nachverfolgung enger Kontakte von infizierten Personen.
7. **Bargeld** - Bezahlung erfolgt momentan ausschliesslich per Einzahlungsschein oder Twint.
8. **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.
9. **Risikogruppen:** Eine Teilnahme am Bewegungsunterricht liegt in der Eigenverantwortung der Teilnehmerin/des Teilnehmers.