

# COVID-19

## Schutzkonzept

Es gelten die Hygieneregeln des BAG. Bitte lies die unten stehenden Bestimmungen genau durch und befolge sie. Vielen Dank!

### Hygienemassnahmen

- Ein Desinfektionsmittel steht vor der Studiotür bereit, bitte beim Eintreffen und Verlassen die Hände desinfizieren
- Sensible Bereiche werden nach jeder Lektion desinfiziert
- Türen werden durch mich geöffnet und auch wieder geschlossen
- Bitte ein Tuch 85x185 mitbringen – dieses legst du auf die Matte
- Du bringst dein eigenes Getränk in einer verschlossenen Flasche mit. Dieses stellst du neben deine Matte
- Wertgegenstände, Handy... zu Hause oder im Auto lassen, im Bewegungsraum sind nur Trinkflasche, Tuch, wärmere Kleidung erlaubt (neben deiner Matte)
- Wir bewegen uns nur auf der Matte, so können wir den Abstand einhalten
- Pro Person müssen in der Regel ca. 4 m<sup>2</sup> Fläche zur Verfügung stehen
- **Die Schutzmaske muss auch während der Stunde getragen werden**
- Zwischen den einzelnen Stunden gibt es mindestens 15 Minuten Pause (Lüftplicht)

### Protokollierung

- Wie gewohnt wird eine Anwesenheitsliste geführt.  
(Ansteckungsketten können so zurückverfolgt werden)
- In einer Gruppe sind immer dieselben TN – Wechsel in eine andere Gruppe ist nur mit Voranmeldung möglich

### Besonders gefährdete Personen

- Teilnehmende mit Krankheitssymptomen bleiben zu Hause

### Anreise, Ankunft und Abreise

- Gerne kannst du 10 Minuten vor Praxisbeginn ankommen
- **Auch auf der Matte gilt die Maskenpflicht**
- Alle Kleider bitte in das Kallaxgestell legen – Schuhe auf den Schmutzteppich stellen
- Ideal ist, wenn du direkt in Trainingskleidung ankommst
- Die Matten liegen in vorgeschriebenem Abstand bereit
- Die TN verlassen den Bewegungsraum geordnet – Abstandsregelung beachten
- **Bitte auch ausserhalb des Studios die Abstandsregelung einhalten und immer die Maske tragen**