



# Schutzkonzept

## für die Gruppenstunden im balanced exercise

Das Schutzkonzept wurde gemäss den Rahmenvorgaben für Schutzkonzepte in Sportaktivitäten des Bundesamtes für Sport BASPO und den Vorgaben der beiden Yoga Berufsverbänden, Yoga Schweiz und Schweizer Yogaverband erstellt.

Balanced Exercise hat ein eigenes Schutzkonzept, das sich an die Rahmenvorgaben für Schutzkonzepte anlehnt, ausgearbeitet.

### Hygienemassnahmen

- Die vom BAG empfohlenen Schutzmassnahmen sind im Eingangsbereich des Studios gut ersichtlich aufgehängt.
- Im Eingangsbereich befindet sich Hand-Desinfektionsmittel.
- Vor und nach jeder Stunde werden sensible Bereiche (Lichtschalter, Türfallen WC etc.) von den Kursleitern desinfiziert. Wenn möglich den Kontakt mit diesen sensiblen Bereichen vermeiden.
- Man darf die Matte des Studios brauchen, oder aber die eigene Matten mitbringen und sie auf die bereits ausgelegten Matten auf dem Boden platzieren
- Die Kursleiter verzichten während des Unterrichts auf das Korrigieren/Berühren der Teilnehmer.
- Wer Niesen oder Husten muss, soll dies in ein separat mitgebrachtes Frotéetuch oder Schal.
- Die Räumlichkeiten werden vor und nach jeder Stunde gut gelüftet.
- Die Teilnehmer werden gebeten, bereits umgezogen zu erscheinen.
- Pro Person wird der minimale Platzbedarf von 6m<sup>2</sup> berechnet, im balanced exercise könnten max. 9 Teilnehmende trainieren. ich habe die Teilnehmerzahl auf 7 begrenzt.
- Türöffnung ist 15 min. vor Kursbeginn, bzw. zwischen den Lektionen 15 Minuten vor Kursbeginn.
- Die Teilnehmer werden gebeten unter Einhaltung der Abstandsregeln das Studio zu betreten und zu verlassen.

### Maskenpflicht im Garderobenbereich

- Im Eingangsbereich gilt Maskenpflicht. Während der Stunde auf der Matte muss keine Maske getragen werden.

### Protokollierung der Teilnehmer

- Die Teilnehmer sind mit Namen und Kontaktangaben registriert. Ansteckungsketten könnten also jederzeit zurückverfolgt werden.

### Besonders gefährdete Personen

- Besonders gefährdete Personen werden gebeten die Vorgaben des BAG zu beachten oder in die Online-Stream-Gruppen zu wechseln.
- Teilnehmer mit Krankheitssymptomen müssen vom Unterricht fernbleiben oder können im Online-Stream trainieren. Dasselbe gilt für Teilnehmer in Quarantäne.

