



COVID-19 Schutzkonzept für die Gruppenstunden im Raum Ichzeit - gültig ab 20. April 2021

Dieses Schutzkonzept stützt sich auf die Empfehlungen und Auflagen des Bundesamtes für Gesundheit (BAG) und des Kantons Luzern.

Wir bitten dich, bei deinem Besuch im Raum Ichzeit die folgenden Richtlinien einzuhalten:

- 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.
- **Beim Betreten und Verlassen des Studios gilt weiterhin Maskenpflicht. Sobald du auf der Matte angekommen bist, kannst du sie ablegen, wenn du willst.**
- **Abstand halten** bei der Anreise, beim Eintreten in das Studio, nach der Yogalektion, bei der Rückreise –in all diesen und ähnlichen Situationen ist Abstand von 1.5m nach wie vor einzuhalten und auf Umarmungen und Begrüssungsküsse ist weiterhin zu verzichten.
- Im Eingangsbereich befindet sich Desinfektionsmittel, damit sich die Kursteilnehmenden vor dem Betreten der Räumlichkeiten als erstes die **Hände desinfizieren** können.
- Die Teilnehmenden werden gebeten, wenn möglich **bereits umgezogen** zu erscheinen und sich direkt auf ihre Matte zu begeben.
- Die im Studio vorhandenen Yoga-Matten dürfen verwendet werden.
- Jede Studio-Yoga-Matte sowie das verwendete Material (Yogablöcke und Gymnastikbälle) müssen nach jedem Gebrauch gründlich mit dem bereitgestellten Desinfektions-Reiniger geputzt werden.
- Die Abgabe von Getränken, Tee oder Wasser ist nicht mehr erlaubt. Kursteilnehmende bringen nach Bedürfnis ihr **eigenes Getränk** mit.
- Eine **Kurs-Anmeldung** über das Buchungssystem **fitogramm** ist zwingend. So ist jederzeit nachvollziehbar, wer welche Stunde besucht hat, und Ansteckungsketten können bei Bedarf zurückverfolgt werden.
- Besonders **gefährdete Personen** werden gebeten die Vorgaben des BAG zu beachten und vom Yogaunterricht bis zur Entwarnung vom BAG fernzubleiben.

- Die Teilnehmenden verlassen das Studio **geordnet nacheinander** unter Einhaltung des Sicherheitsabstandes. Sie werden gebeten auch **ausserhalb des Studios** die Abstandsregelungen einzuhalten.

- Wenn möglich gilt es den Kontakt mit sensiblen Bereichen wie Türfallen, Lichtschalter...zu vermeiden. Die Türen sind nach Möglichkeiten **schon offen**.

- Während der Zeit der Corona-Schutzmassnahmen werden nach jeder Klasse sämtliche **Türklinken und der Toilettenbereich desinfiziert**. Alle Räumlichkeiten werden zudem regelmässig **gelüftet**.

- Die Lehrperson bleibt während des Kurses auf der Matte. Korrekturen werden mündlich angeleitet.

Ich danken dir für dein Verständnis und das Beachten dieser Massnahmen. Du trägst damit zum Schutz von uns allen bei.

Namasté Fabienne