

Schutzkonzept

Stand 20.11.2020

Erika Kunfermann bietet unter «Yoga mit Erika» folgende Yogalektionen an:

- **Feldis:** jeweils montags 19:00-20:20 Uhr.
Bis und mit 5 Teilnehmende im Kindergarten des Schulhauses.
Ab 6 Teilnehmende in der Turnhalle des Schulhauses.
- **Thusis:** jeweils dienstags 18:00-19:20 und 19:35-20:55 Uhr.
Wie gehabt im Seniorenzentrum mit maximal 6 Teilnehmende.

Es gelten folgende Regeln, welche zwingend eingehalten werden müssen:

1. **Nur symptomfrei**
Personen mit Krankheitssymptomen dürfen NICHT an der Yogastunde teilnehmen.
2. Die **Teilnehmerzahl ist begrenzt**. Anmeldung **bis 18:00 Uhr am Vorabend**. Wenn jemand unangemeldet kommt und das Platzangebot lässt es nicht zu, dann muss ich dich leider wieder nach Hause schicken.
3. Sollte dir trotz Anmeldung was dazwischenkommen, melde **dich bitte bis um 14 Uhr vor der Lektion wieder ab**. Solltest du trotz Anmeldung unentschuldigt nicht teilnehmen, muss ich dir die verpasste Lektion verrechnen.
4. **Gründlich Hände waschen und desinfizieren**
Händewaschen spielt eine entscheidende Rolle bei der Hygiene. Wer seine Hände regelmässig gründlich mit Seife wäscht und desinfiziert, schützt sich und sein Umfeld.
5. **Abstand halten und Schutzmaske tragen**
Beim Betreten des Gebäudes sowie des Yogaraumes besteht eine Maskentragepflicht. Jeder Person stehen mindestens **4 m² Fläche** zur Verfügung, somit kann der Yogaunterricht ohne Maske stattfinden. Jedoch bitte die Maske bis zur Matte tragen.
6. Bitte **komm schon umgezogen** in die Stunde oder ziehe dich im Raum auf deiner Matte um. Nicht im Vorraum umziehen, damit der vorgeschriebene Abstand eingehalten werden kann.
7. Bitte bringe deine **eigene Yogamatte**, Hilfsmittel (Kissen, etc.) und Decke mit.
Hast du keine Möglichkeit diese Sachen zu organisieren, kontaktiere bitte Erika (079 423 71 36).
8. Im Yogaraum wird die Luft durch den **Luftreiniger TruSens Z-3000EU** gereinigt. Durch seinen 360° Radius wird die Luft im Raum gleichmässig aus allen Richtungen gereinigt, dies bis zu einer Grösse von 70m². Entsprechend der aktuellen Luftqualitätsbedingungen in den Räumlichkeiten wird automatisch die Lüftungsgeschwindigkeit angepasst. Mit dem Sensor-Pod wird die Qualität im gesamten Raum überwacht und entsprechend reguliert.

9. Die **Türfallen** zum Yogaraum **desinfiziere** ich regelmässig.
10. Der **Yogaraum** wird regelmässig auch **während den Lektionen gelüftet**.
11. **Organisatorisches für Feldis:** Die Schuhe - wie gehabt – bitte gleich im Eingang lassen. Jacken, etc. dürfen an der Garderobe aufgehängt werden. Bitte den Abstand von 1.5m einhalten.
12. **Organisatorisches für Thusis:** Bitte Eingang direkt in den Yogaraum durch die Glastüre vom Parkplatz her benutzen. Für die Schuhe gibt es einen Behälter. Bitte keine Sachen vor dem Raum deponieren. Bitte haltet euch nicht im Eingangsbereich vom Seniorenzentrum aus.
13. Es gelten immer die aktuellen **Vorschriften** des **Schutzkonzept für Yogalektionen vom Schweizer Yogaverband**, des Bundesamt für Gesundheit (www.bag-coronavirus.ch) und des Kantons Graubündens.

Besten Dank fürs Einhalten der Vorgaben.

Bei Unklarheiten oder Fragen komm auf mich zu, ruf mich an oder schreib mir.

Ich bin für dich da.

Om shanti. Erika