

## COVID-19 Schutzkonzept - gültig ab 19. Oktober 2020

Dieses Schutzkonzept stützt sich auf die Empfehlungen und Auflagen des Bundesamtes für Gesundheit (BAG) und des Kantons Graubündens. Ich bitte dich, bei deinem Besuch der Yogaklasse die folgenden Richtlinien einzuhalten:

- Wer sich krank fühlt oder Krankheitssymptome hat (wie Fieber, Husten, Halsschmerzen, Gliederschmerzen) muss dem Yoga-Unterricht fern bleiben. Ebenso alle, die in den letzten 14 Tagen Kontakt mit einer mit Covid19 infizierten Person hatten.
- Die Teilnahme an den Yogaklassen geschieht auf eigene Verantwortung.
- Um Ansteckungsketten jederzeit nachverfolgen zu können (Contact Tracing), muss ich die Kontaktdaten aller TeilnehmerInnen erfassen. Bitte eintragen auf dem bereitgelegten Zettel.
- Erscheine bitte frühestens 10 Minuten vor Beginn der Klasse in der Sela Puoz - möglichst bereits umgezogen.
- Maskenpflicht: Es muss eine Maske in der Sela Puoz getragen werden – ausser, wenn du auf deiner Yogamatte bist.
- Wasche beim Betreten des Raumes gründlich die Hände oder reinige sie mit Desinfektionsmittel.
- Bitte verzichte auf Händeschütteln, Umarmungen und anderen Körperkontakt.
- Bringe deine eigene Yogamatte mit.
- Bleibe während des ganzen Unterrichtes auf deiner Matte.
- Der Lehrerin ist es erlaubt, dich für Hilfestellungen (Hands-on) zu berühren.
- Halte dich bitte jederzeit und wenn immer möglich an das „social distancing“. Ich danke dir für dein Verständnis und das Beachten dieser Massnahmen. Du trägst damit zum Schutz von uns allen bei.