

Merkblatt Schutzkonzept Verhaltensregeln für Kursteilnehmerinnen während der Covid19- Phase

1. Bitte nimm NICHT am Kurs teil, wenn du dich unwohl oder krank fühlst.

Das neue Coronavirus kann sehr unterschiedliche Krankheitssymptome zeigen.

Die *häufigsten Symptome* sind:

- Symptome einer akuten Atemwegserkrankung (Halsschmerzen, Husten (meist trocken), Kurzatmigkeit, Brustschmerzen)
- Fieber
- Plötzlicher Verlust des Geruchs- und/oder Geschmackssinns

Zudem sind *folgende Symptome möglich*:

- Kopfschmerzen
- Allgemeine Schwäche, Unwohlsein
- Muskelschmerzen
- Schnupfen
- Magen-Darm-Symptome (Übelkeit, Erbrechen, Durchfall, Bauchschmerzen)
- Hautausschläge

- Die Räume dürfen ausschliesslich von angemeldeten Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmer betreten werden. Kursteilnehmende sollen sich stets an die **1.5-Meter-Abstand** halten.
- In den Räumlichkeiten der FamilienSach gilt **Maskenpflicht**, ausgenommen sind Yogakurse/Bewegungskurse während des Trainings auf der Matte.
- Wir bitten Euch, auch vor den Räumlichkeiten auf den Abstand zu achten.
- Der Zutritt zum Kursraum soll in angemessenem Abstand erfolgen. Es darf sich **max. 1 Person / 1 Paar (wohnhalt im selben Haushalt) im Entrée** aufhalten.
- Bitte **wasche dir nach dem Eintreten als erstes gründlich die Hände**.

7. Die Matten/Matratzen sind so ausgelegt, dass 1.5-Meter-Abstand eingehalten werden kann.

In **Paarkursen** sollen sich Paare mittig so platzieren, dass links und rechts jeweils 1.5-Meter-Abstand zum nächsten Paar gewährleistet sind.

8. Das Essen ist in den Räumlichkeiten der FamilienSach untersagt.
Pausenverpflegung bitte an der frischen Luft einnehmen.
9. **Nach dem Kurs** und vor dem Verlassen des Raumes bitten wir dich die **Hände zu desinfizieren**.
10. Auch beim Verlassen des Kursraumes wird wieder auf den nötigen Abstand geachtet, zudem darf sich nur max. 1 Person / 1 Paar (wohnhaft im selben Haushalt) im Entrée aufhalten. Als *Ausgang* darf auch das Seitenfenster in Richtung Parkplatz benutzt werden.
11. Unsere Raumlufte wird durch einen speziellen Virenfilter gereinigt, mit einem CO₂-Messgerät überwacht. In der Wintersaison gewährleisten wir durch Luftbefeuchter eine Feuchtigkeit von mind. 40%.

Bei Fragen zum Schutzkonzept steht dir Sara Baumann (Inhaberin FamilienSach), gerne zur Verfügung. 076 440 72 20 | sara@familiesach.ch.

Aktualisiert: 18.11.2021