

Merkblatt Schutzkonzept

Verhaltensregeln für Kursteilnehmerinnen während der Covid19-Phase

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

Symptome:

- Husten (meist trocken)
- Halsschmerzen
- Kurzatmigkeit
- Fieber, Fiebergefühl
- Muskelschmerzen
- Plötzlicher Verlust des Geruchs- und/oder Geschmackssinns

Selten sind:

- Kopfschmerzen
- Magen-Darm-Symptome
- Bindehautentzündung
- Schnupfen

2. Die Räume dürfen ausschliesslich von angemeldeten Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmer betreten werden. Kursteilnehmende sollen sich stets an die **1.5-Meter-Abstand** halten.
3. In den Räumlichkeiten der FamilienSach gilt **Maskenpflicht**.
Ausnahme: Während dem Ausführen von Yoga/Rückbildungs-Übungen auf der Matte, darf die Maske abgesetzt werden.
4. Der **Zutritt** zu den Kursräumen darf **maximal 5 Minuten vor Kursbeginn** erfolgen. Pünktliches Erscheinen zum Kurs ist für die Erfüllung der Vorgaben zwingend. Wir bitten Euch, auch vor den Räumlichkeiten auf den Abstand zu achten.
5. Der Zutritt zum Kursraum soll in angemessenem Abstand erfolgen. Es darf sich **max. 1 Person/1 Paar (wohnhaft im selben Haushalt) im Entrée** aufhalten.
6. Bitte **wasche dir nach dem Eintreten als erstes gründlich die Hände**.

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

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

8. **Nach dem Kurs** und vor dem Verlassen des Raumes bitten wir dich die **Hände zu desinfizieren**.
9. Auch beim Verlassen des Kursraumes wird wieder auf den nötigen Abstand geachtet, zudem darf sich nur max. 1 Person/ 1 Paar (wohnhalt im selben Haushalt) im Entrée aufhalten. Als *Ausgang* darf auch das Seitenfenster in Richtung Parkplatz benutzt werden.

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

Aktualisiert: 29.10.2020