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, 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

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 Familiesach gilt **Maskenpflicht**, ausgenommen sind Yogakurse/Rückbildungskurse während des Trainings auf der Matte.

4. 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 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 Familiesach 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 / 1Paar (wohnhaft im selben Haushalt) im Entrée aufhalten. Als *Ausgang* darf auch das Seitenfenster in Richtung Parkplatz benutzt werden.

11. Unsere Raumluft wird durch einen speziellen Virenfilter gereinigt, mit einem CO2-Messgerät überwacht. Es werden regelmässig Stosslüftungen durchgeführt.

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

Aktualisiert: 8.12.2021