

# Concept de protection\* – Yoga Club Biel-Bienne

\* Basé sur le concept de protection de l'ASS (Association Suisse de Yoga)

## Principes généraux, mesures de sécurité et d'hygiène pour les participants

### Indications et contre-indications

- Les personnes particulièrement vulnérables sont priées de suivre les prescriptions de l'OFSP et de s'abstenir de venir au cours de yoga.
- Les personnes présentant des symptômes de maladie et d'allergies (éternuements) de même que les personnes malades sont priées de s'abstenir de venir au cours de yoga.

### Au préalable

- S'inscrire pour le cours (requis ; maximum 6 participant-e-s par séance).

### Avant de venir

- Se changer avant de venir, arriver au cours de yoga déjà habillé-e.
- Apporter son propre tapis, le cas échéant un ou plusieurs linges / tissus de protection de façon à pouvoir couvrir le sol ou un tapis du studio (désinfection avant et après usage).
- Prendre sa propre boisson selon ses besoins.
- Venir de préférence en transport individuel ou à pied. Si possible, éviter les transports publics.

### En arrivant

- Se désinfecter / laver les mains les mains et éviter de toucher les poignées de portes.
- Inscrire ses coordonnées intégralement sur le protocole des participants à l'entrée à chaque fois (nom et prénom, adresse, email, numéro de téléphone ; but: retraçabilité) ; désinfecter le stylo après utilisation.
- Maximum 2 personnes en même temps au vestiaire (juste pour y déposer ses affaires).

### Sur place

- Placer son tapis selon le marquage au sol.
- En cas d'utilisation d'un tapis du studio, couvrir l'entière surface avec un ou plusieurs linges / tissus de protection et désinfecter le tapis au début et à la fin du cours.
- Garder ses distances au mieux avec les autres individus ; distance minimale: 2m.
- Rester sur son tapis et bouger de façon synchronisée (permet de garder ses distances).
- En cas d'utilisation d'un tapis du studio, désinfecter son tapis

### En repartant

- Se désinfecter / nettoyer les mains et éviter de toucher les poignées de portes.
- Repartir de la salle les uns après les autres en respectant les distances de sécurité.
- Respecter les distances de sécurité également en dehors du studio de yoga.

### Général

- Respecter les recommandations et règles d'hygiène de l'OFSP.
- Les participant-e-s souhaitant porter un masque sont prié-e-s d'apporter le leur.

### Résumé du matériel à prendre avec soi:

- Tapis, linge ou tissu.
- Boisson (facultatif).

# Concept de protection\* – Yoga Club Biel-Bienne

\* Basé sur le concept de protection de l'ASS (Association Suisse de Yoga)

## Travail de l'enseignant

### Initialement

- Afficher les mesures de protection recommandées par l'OFSP à l'entrée.
- Placer un désinfectant, des serviettes en papier et une poubelle avec couvercle.
- Informer les participants de l'organisation et des mesures à respecter.

### Avant les séances

- Désinfecter les zones sensibles comme poignées de porte, interrupteurs d'ascenseur, toilettes, etc.
- Ouvrir les portes pour éviter / réduire le contact avec ces zones sensibles ; les portes sont respectivement fermées par les enseignant-e-s.
- 

### Pendant les séances

- Renoncer à corriger / toucher les participant-e-s.
- Rester sur son propre tapis / dans sa propre zone.

### Après les séances

- Ouvrir les portes pour éviter / réduire le contact avec ces zones sensibles ; les portes sont respectivement fermées par les enseignant-e-s.
- Déposer la liste des participants au bureau.
- Désinfecter les zones sensibles comme poignées de porte, interrupteurs d'ascenseur, toilettes, etc.

### En général

- Bien aérer les lieux d'une manière régulière.

## Autres éléments

- Maximum de participants: 6 participant-e-s ; correspond à 1 individu par 10m<sup>2</sup> (enseignant inclus) avec respect de la distance de sécurité (2m).
- Le service de boissons, tisanes ou eau n'est pas permis.