



Concept de protection pour les cours de yoga en groupes et individuels valable dès le 12 décembre 2020

Le présent concept de protection a été élaboré conformément aux mesures de protection applicables ainsi qu'aux ordonnances de l'Office fédéral de la santé publique, en collaboration avec les trois associations professionnelles de yoga, Yoga Schweiz Suisse Svizzera, Iyengar Yoga Suisse et l'Association suisse de yoga.

Les associations diffusent le concept de protection par écrit auprès de leurs membres et le publient sur leurs sites internet respectifs. La responsabilité de la mise en œuvre du concept de protection in situ incombe aux responsables des studios de yoga. Les associations ne sont pas en mesure d'effectuer des contrôles et comptent sur la solidarité et la grande responsabilité individuelle des membres.

Résumé des principes généraux



- Présence aux cours uniquement sans symptôme



- Respect des règles d'hygiène de bases de l'OFSP



- Respect de l'obligation de port du masque



- Respect des règles de distanciation



- Grandeur des groupes selon les exigences officielles



- Aération régulière



- Enregistrement des participant-e-s afin de retracer d'éventuelles chaînes d'infection



- Respect des exigences de l'OFSP pour les personnes particulièrement vulnérables



- Déplacement, arrivée et départ

Mesures d'hygiène

- Les personnes présentant des symptômes de maladie ne sont PAS autorisées à assister aux cours. Elles restent à la maison, respectivement elles s'isolent et clarifient avec leur médecin de famille la poursuite de la procédure.
- Les mesures de protection recommandées par l'OFSP sont clairement affichées dans l'espace d'entrée du studio. L'affiche peut être commandée gratuitement auprès de l'OFSP ou téléchargée sur son site. Les serviettes en papier et les poubelles avec couvercles recommandées par l'OFSP sont mises à disposition.
- Du désinfectant est mis à disposition dans l'espace d'entrée pour que les participant-e-s puissent se désinfecter immédiatement les mains lorsqu'ils entrent dans le studio de yoga.
- Avant et après chaque cours de yoga, les zones sensibles telles que les poignées de porte, les interrupteurs, les toilettes, etc. sont désinfectées par les enseignant-e-s de yoga. Il s'agit dans la

mesure du possible d'éviter tout contact avec ces zones sensibles. Cela signifie que les portes sont déjà ouvertes et seront respectivement ouvertes ou fermées par les enseignant-e-s de yoga.

- Les participant-e-s sont prié-e-s d'amener leurs propres tapis de yoga ou tissus.
- Les enseignant-e-s de yoga renoncent durant la séance de corriger/toucher les participant-e-s et restent sur leur propre tapis.
- Le service de boissons, tisanes ou eau n'est pas permis. Les participant-e-s apportent leur propre boisson selon besoin.
- Les espaces sont aérés régulièrement y compris durant les leçons de yoga.

Respect des règles de distance et obligation de porter le masque

- Il est obligatoire de porter un masque à l'intérieur.
- Les participant-e-s sont prié-e-s de venir au cours de yoga déjà habillé-e-s.
- Dans les vestiaires, la place est limitée au nombre de personnes autorisées pour que les règles de distances puissent être respectées.
- La distance minimale de 1,5 m d'une personne à l'autre (d'une partie du corps à l'autre, pas seulement de la tête à la tête) doit à tout moment être respectée. Les personnes ne bougent que sur leur tapis. De plus, ils se déplacent de manière synchrone pour s'assurer qu'ils ne se rapprochent jamais de plus de 1,5 m l'un de l'autre. Tant que ces mesures sont strictement et en tout temps respectées et que la pièce est bien ventilée, il est possible de pratiquer sur le tapis de yoga sans masque.
- La taille maximale du groupe est de 5 personnes, enseignant-e compris. Dans les grands studios d'une surface de pratique de plus de 100 m², un maximum de deux groupes de 5 personnes, enseignant-e compris, peuvent être présents. Les deux groupes doivent être clairement séparés l'un de l'autre (au moins 3 m l'un de l'autre) et ne doivent pas se mélanger. L'enseignant-e doit marquer l'emplacement des tapis de yoga à poser sur le sol. Toutes les personnes ne doivent pas entrer ou à sortir de la pièce en même temps.

Enregistrement des participant-e-s

- Les noms, adresse, e-mail et numéros de téléphone de chaque participant-e-s sont enregistrés. Ainsi, on peut a posteriori savoir qui a participé à quelle séance de yoga. Les chaînes d'infection peuvent être retracées.

Personnes particulièrement vulnérables

- Les personnes particulièrement vulnérables sont priées de suivre les prescriptions de l'OFSP et de s'abstenir de venir au cours de yoga jusqu'à ce que l'OFSP ait donné son feu vert.

Transport, arrivée et départ du studio de yoga

- Les participant-e-s habitent ou travaillent majoritairement à proximité des studios de yoga.
- Les participant-e-s sont prié-e-s de venir en transport individuel ou à pied. Les transports publics devraient si possible être évités dans la mesure du possible.
- Les participant-e-s quittent la salle de pratique les uns après les autres en respectant les distances de sécurité et le port du masque. Ils sont prié-e-s de respecter les distances de sécurité également à l'extérieur du studio de yoga.